Lunar | Nr. 3 (61) | Martie 2014 | clicksanatate.ro

2,49 lei

Click! Sănătate

dosar

TOT ce trebuie să știi despre atacul vascular cerebral



CONCURS

Câștigă cu povestea ta! 2 x 100 de lei

Plante banale, efecte uimitoare

5 948489 141942 00061

Foto copertă: Shutterstock



Un accident care poate fi prevenit

Așa cum ți-am promis, ne revedem într-o formulă nouă, mai bogată din punctul de vedere al articolelor pe care le poți citi. Vei descoperi multe noutăți, precum dosarul, care, în acest număr, este dedicat unei probleme de sănătate arzătoare: accidentul vascular cerebral. Cu toate că îl asociem cu înaintarea în vârstă, numărul cazurilor de atac cerebral a crescut cu un sfert la populația tânără în ultimele decenii. Nici nu este de mirare, dacă ținem cont că totul se desfășoară într-un ritm alert și ajungem adesea să ignorăm semnalele de alarmă pe care ni le dă corpul. Totuși, nu este prea târziu să-ți schimbi stilul de viață. Află din dosarul nostru (pag. 11-26) ce măsuri te pun la „adăpost" de un atac cerebral. Mai multe sfaturi sănătoase, descoperă în paginile revistei.



Claudia Georgevici, editor coordonator

Claudia

Următorul număr apare pe 3 aprilie

Ţigările mentolate vor fi interzise

Parlamentul European a votat o legislaţie antifumat mai dură, care va fi introdusă în curând în statele Uniunii Europene. Autorităţile speră ca prin măsurile impuse să reducă numărul fumătorilor cu aproape 2,4 milioane.

Noile reglementări prevăd ca avertismentele legate de riscurile fumatului pentru sănătate să fie prezente pe ambele feţe ale pachetelor, precum şi pe capac.

Aceste măsuri au fost luate în contextul numărului mare al deceselor premature cauzate de fumat: 700.000 pe an. Reglementările sunt menite să-i descurajeze pe tineri să fumeze şi să devină dependenţi de tutun. Autorităţile speră ca numărul ţigărilor fumate să scadă cu 2% în următorii 5 ani.

Pachetele de ţigări vor conţine şi mai multe avertismente

Directiva Uniunii Europene prevede ca imaginile cu avertismente să acopere 65% din toate suprafeţele pachetelor cu ţigări, inclusiv capacele acestora. De asemenea, pachetele ar trebui să conţină cel mult 20 de ţigări. Vor dispărea ţigările mentolate, cu aromă de fructe sau de vanilie, la fel ca şi pachetele mici, gen „ruj", cumpărate de femei. Se vor interzice şi menţiuni precum „acest produs nu conţine aditivi" ori cele care ar sugera că un produs este mai sănătos decât altul asemănător. Regulile prevăd şi un nivel maxim al concentraţiei de nicotină pentru ţigările electronice.



Text: Claudia Georgevici. Foto: Shutterstock

BĂUTURA DIN OVĂZ, alternativă pentru lapte



Cauţi înlocuitori vegetali pentru proteinele de origine animală? Băutura Alpro din ovăz este o alegere sănătoasă, pentru că este bogată în fibre, calciu şi vitamina D. Are un gust natural, este uşor de digerat şi, fiind un produs vegetal, nu conţine lactoză şi nici nu are zaharuri adăugate. Noul produs completează gama Alpro, care include băuturi din soia, migdale, alune, orez, deserturi şi alternative pentru iaurt din soia.

Magneziul combate oboseala



În ultimii 25 de ani, conţinutul de magneziu din alimentaţie a scăzut cu aproape 40%. Lipsa acestui mineral duce la apariţia oboselii, a stresului şi a suprasolicitării. Acum, ai la dispoziţie MagneVie Express, un supliment alimentar care conţine magneziu şi vitamina B6, ce contribuie la reducerea stărilor de oboseală şi la funcţionarea normală a sistemului nervos. Produsul se poate administra fără apă.

Dr. Cătălin Copăescu: Operațiile indicate în obezitate NU SCOT GRĂSIMEA

Doctorul Cătălin Copăescu este considerat cel mai bun specialist român în chirurgia obezității, având în palmares aproximativ 4.500 de operații. Medicul ne vorbește despre soluțiile chirurgicale moderne la care se poate apela în caz de obezitate.

Revista Click! Sănătate: În spitalul Ponderas, singurul Centru de Excelență în Chirurgia Bariatrică, chirurgia clasică a fost înlocuită aproape în totalitate cu intervențiile laparoscopice. Sunt acestea mai eficiente pentru persoanele care vor să slăbească?

Doctorul Cătălin Copăescu: 95% din intervenții sunt efectuate endoscopic, laparoscopic, toracoscopic, mai exact cu ajutorul unei camere de luat vederi, video-asistat. La toate se efectuează incizii foarte mici, păstrând integritatea peretelui abdominal sau a celorlalte arii unde se introduc instrumentele respective, nu neapărat la abdomen, poate să fie și în altă parte. Odată ajunse la țesutul bolnav, imaginile sunt mărite de până la 10 ori și avem un detaliu amănunțit asupra a ceea ce trebuie să tratăm. Delicatețea gesturilor chirurgicale este mult superioară față de tot ceea ce a însemnat chirurgia anterior acestei etape. Un alt aspect important este că intervenția laparoscopică asigură o vindecare mai rapidă.

56 % dintre bărbații români sunt supraponderali și obezi și 48% dintre femei se confruntă cu kilogramele în exces.

Revista Click! Sănătate: Practic, ce se întâmplă în timpul unei astfel de operații?

Doctorul Cătălin Copăescu: Majoritatea sunt intervenții laparoscopice, pentru că se desfășoară în abdomen. „Laparos" în limba greacă înseamnă perete, iar „laparoscopie" înseamnă vedere în spatele peretelui abdominal. De aici vine termenul. Camera de luat vederi intră în abdomen și explorează întreg abdomenul printr-o găurică de 1 cm cu instrumente care au diametrul de 0,3 și 0,5 cm. La final, peretele abdominal rămâne cu o structură conservată, iar din punct de vedere estetic, el rămâne cu niște semne care seamănă, eventual, cu niște alunițe. Putem face operații și printr-un singur orificiu, adică toate instrumentele sunt introduse prin ombilic, de exemplu.

Revista Click! Sănătate: Ultimul studiu în domeniu arată că 1 din 2 români suferă din cauza kilogramelor în plus. Cum s-a ajuns la asemenea situație și care sunt soluțiile pentru ei?

Doctorul Cătălin Copăescu: Cifrele privind pacienții obezi sunt îngrijorătoare, mai ales că sistemul nostru medical nu stă foarte bine la capitolul soluții terapeutice. Concetățenii noștri nu merg la doctor pentru diagnostic, nu reușesc să respecte recomandările medicale și de dietă așa cum ar trebui și atunci una dintre soluții ar putea fi chirurgia pentru acești pacienți. Trebuie să stabilim de la început că aceste operații nu scot grăsimea, ci modifică în interior traseul alimentelor, prin micșorarea stomacului, cu sau fără trimiterea alimentelor mai jos, spre intestin.

Revista Click! Sănătate: În cât timp slăbește un pacient cu obezitate care a recurs la operație?

Doctorul Cătălin Copăescu: În perioada de după operație, într-un număr de 6 până la 18 luni, pacientul slăbește, va scăpa de multe din tratamentele pentru bolile pe care le trata anterior operației, își va schimba garderoba, viața, principiile, se va bucura, de fapt, de anii care urmează.

Revista Click! Sănătate: Care sunt intervențiile chirurgicale care au ca scop slăbirea?

Doctorul Cătălin Copăescu: Vă voi povesti, pe scurt, despre fiecare dintre ele.

1) Cea mai simplă dintre toate procedurile este **inelul de silicon** reglabil (inelul gastric ajustabil sau gastric banding). Reprezintă o cureluşă care stranguleazā stomacul, împărțindu-l în două compartimente, formându-se un fel de clepsidră asimetrică. În porțiunea superioară a sto-



Carte de vizită

Dr. Cătălin Copăescu
Medic specialist în chirurgia obezității

- Din 1997 – medic primar în chirurgie generală în cadrul Spitalului Sf. Ioan, București
- Din 1995 – acreditare națională pentru chirurgie laparoscopică și toracică
- Din 2002 – acreditare pentru chirurgie bariatrică
- Din aprilie 2010 – colaborator în cadrul Delta Hospital, actual Ponderas
- Din 2011 – profesor asociat în chirurgie generală, în cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila", București
- Medicul este trainer al rezidenților și medicilor în chirurgia laparoscopică – expert din 1994 în centrul de training laparoscopic al Spitalului Sf. Ioan.
- Lector de tematică medicală la 159 de simpozioane și congrese, evenimente naționale și internaționale.

maculului, a clepsidrei, ajunge mâncarea, care nu poate trece dincolo, din cauza inelului de silicon. Pacientul va mânca puțin la fiecare masă, dar va avea senzația de plin. După 3-4 ore, mănâncă din nou și umple stomăcelul, aflat deasupra inelului. Între mese, va respecta un anumit regim cu anumite principii, în care dulciurile vor fi excluse, iar băuturile hipercalorice vor fi interzise. Inelul din silicon va rămâne acolo toată viața, pentru a ajuta pacientul să fie cuminte ori de câte ori are niște tentații exagerate de a mânca mai mult.

2) O altă operație pe care o avem la dispoziție se numește **gastric bypass**. Este cea mai cunoscută operație în lume astăzi, care este efectuată de peste 40 de ani. Ea presupune împărțirea stomacului în două compartimente, unul destinat alimentelor și restul stomacului, care va produce acid ca și înainte, acid care se întâlnește cu alimentele undeva mai jos, de-a lungul intestinului. Operația este foarte eficientă ca procedeu antireflux și îi ajută pe pacienți să slăbească și să prevină diabetul. După operație, pacientul va putea mânca dulciuri, dacă este atras de acestea, spre deosebire de operația de inel gastric, unde acest lucru este interzis.

În 6-18 luni, pacientul slăbește și scapă de multe din tratamentele pentru bolile pe care le trata anterior operației.

3) **Diversie bilio-pancreatică.** Este o operație care presupune o ocolire mai amplă a intestinului, astfel că alimentele vor fi dirijate către sfârșitul intestinului subțire, aproape de intestinul gros, și se vor regăsi foarte curând în toaletă. Pacientul va avea mai multe scaune în fiecare zi, 5-6, și va avea voie să mănânce mult, ba chiar va fi obligat să mănânce minimum 6.000 de calorii în fiecare zi. Operația, care oferă niște avantaje atractive, cel puțin la prima vedere, are totuși niște dezavantaje, fiindcă pierderile vitaminice, minerale, proteinice ale pacienților sunt mari, motiv pentru care au nevoie de suplimente vitaminice și de tratamente pentru tot restul vieții.

Atenție! Aproximativ 1-2% din pacienții din lume au nevoie de această intervenție.

4) A patra operație se numește **gastric sleeve** sau micșorare de stomac, fiindcă tăiem stomacul de-a lungul său și realizăm un tub gastric care seamănă cu o mânecă. Restul stomacului se scoate din organism. Intervenția este una dificilă, dar pe cale laparoscopică durează cam 20-30 de minute. Această operație poate fi efectuată unei game extinse de pacienți, de la 4-5 ani până la peste 80 de ani, chiar dacă au complicații cum sunt ciroze hepatice sau insuficiențe renale. Vorbim de situația care nu le-ar fi putut permite să facă alte intervenții metabolice.

5) A cincea operație este una mai nouă, numită **plicatura gastrică**, prin care se reduc mult dimensiunile stomacului, fără a-l tăia. Este practic o introducere a stomacului în interiorul său, ca și cum am avea o haină foarte largă pe care nu vrem s-o tăiem, ci îi facem pliuri. Din păcate, tendința organismului este să redimensioneze stomacul și să îndepărteze pliurile făcute cu ajutorul firelor speciale.



Click! Sănătate Text: Raluca Cocriș. Foto: arhiva personală, AH



Revista Click! Sănătate: Sunt diferiți pacienții obezi față de ceilalți?

Doctorul Cătălin Copăescu: Majoritatea sunt pacienți dificili, care nu pot fi tratați în orice sală de operație, pe orice masă de operație. Ei au nevoie de condiții specifice, cum sunt aparatele de anestezie speciale, aparatele de intubat speciale, mesele de operație speciale, instrumentele speciale cu dimensiuni mai mari, până și paturile sunt diferite. Noi facem operații tocmai pacienților cu risc foarte mare, cărora li se spune în alte locuri, în funcție de alte afecțiuni pe care le au, să meargă acasă și să slăbească, pentru că nu pot fi operați așa. Pot muri în timpul intervenției.

Revista Click! Sănătate: Cele 5 intervenții pot fi decontate de CNAS?

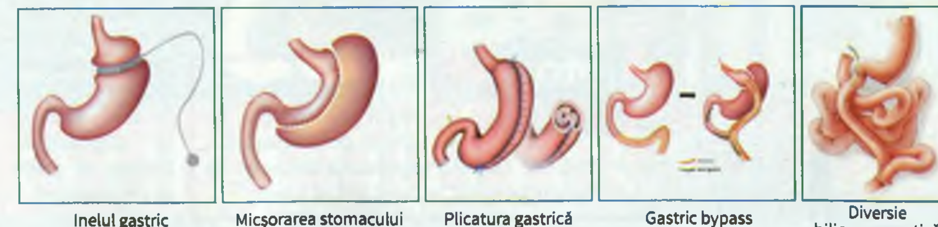
Doctorul Cătălin Copăescu: Pacienții asigurați pot beneficia de acoperirea parțială a operațiilor în valoare de 500 de euro.

Revista Click! Sănătate: Câți pacienți ați operat până acum?

Doctorul Cătălin Copăescu: Împreună cu echipa mea, am operat aproximativ 4.500 de pacienți cu patologie metabolică.

Revista Click! Sănătate: Ce greșeli duc la obezitate?

Doctorul Cătălin Copăescu: Creșterea ponderală nu este un proces care se instalează peste noapte. Nu se întâmplă niciodată să te culci seara și să te trezești cu un număr mare de kilograme pe care nu-l poți controla. Este un proces lung, la care majoritatea închid ochii, se împacă cu această situație și ignoră ceea ce cântarul arată, în mod sistematic. Eventual, cumpără alt cântar, care poate să nu fie bun și să arate mai mult, întotdeauna. Sau nu îl folosesc deloc. Ar trebui ca părinții să fie responsabili de dezvoltarea copiilor și de greutatea pe care o prezintă încă de la vârste fragede. Și cu fiecare kilogram care s-a adăugat trebuie să facă ceva, să-l pierdem, fie prin intensificarea activității fizice, fie printr-un control mai bun al alimentelor pe care le introducem.



Inelul gastric | Micșorarea stomacului | Plicatura gastrică | Gastric bypass | Diversie bilio-pancreatică

Cunoscut şi sub denumirea de frotiul Papanicolau, testul poate determina modificările date de cancerul de col uterin. În timpul procedurii, medicul sau asistenta recoltează celule de la nivelul colului, care mai apoi sunt analizate la microscop.

Papanicolau, testul care „vede“ riscul de cancer uterin

Testul poate fi efectuat în două moduri: în mediu uscat sau lichid. Spre deosebire de metoda în mediul uscat, în cadrul căreia celulele sunt întinse pe o lamă de sticlă, fixate cu ajutorul unui spray, cea în mediul lichid (spatula folosită pentru recoltare se introduce într-un lichid în care plutesc celulele) are o acurateţe mai mare. „Testul Papanicolau este unul de screening, nu şi cel care poate pune diagnosticul de cancer cervical. Cu ajutorul lui, femeile se pot împărţi în două grupuri: cele cu risc scăzut de a dezvolta acest tip de cancer şi cele cu risc înalt“, explică medicul ginecolog stagiar Laurenţiu Crăciunaş, de la Spitalul „St. Mary's“ din Manchester, Marea Britanie.

Testul Babeş-Papanicolau se numără printre analizele de rutină pe care trebuie să le facă orice femeie. Cu ajutorul lui, se poate depista dacă celulele de la nivelul colului uterin sunt anormale, suspecte de a fi maligne.

Cum te pregăteşti

Spălăturile vaginale, actul sexual, produsele de igienă intimă şi tampoanele interne pot duce la modificarea rezultatelor testului. De aceea, cu două zile înainte de efectuarea investigaţiei, este indicat să se evite aceşti factori. Procedura este una nedureroasă.

SFATUL Click! Sănătate

Cel mai indicat este să faci testul Papanicolau între cea de-a 10-a şi a 15-a zi după prima zi a ciclului menstrual.

Este indicat ca testul Papanicolau să se facă anual

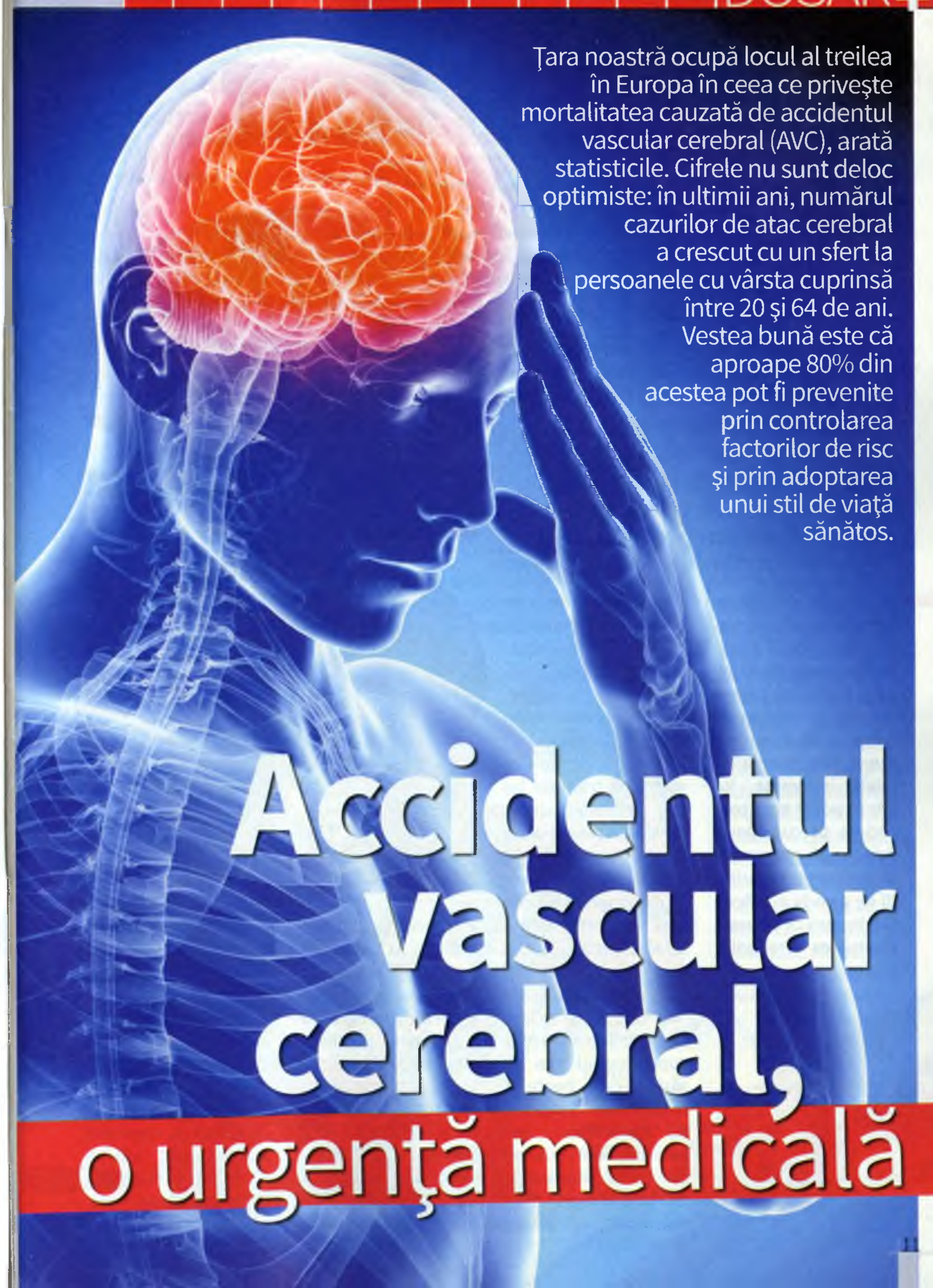
Ce e de făcut dacă rezultatul este anormal?

De regulă, rezultatul se obţine la două-trei săptămâni de la efectuarea testului. În cazul în care este anormal, medicul poate indica repetarea lui, fie alte investigaţii: colposcopia, biopsia de ţesut de col uterin etc.

info plus

Cu trimitere de la medicul de familie, femeile pot face gratuit testul în cadrul Programului Naţional de Screening pentru Cancerul de Col Uterin.

Click! Sănătate Text: Alina Corneanu. Foto: Shutterstock



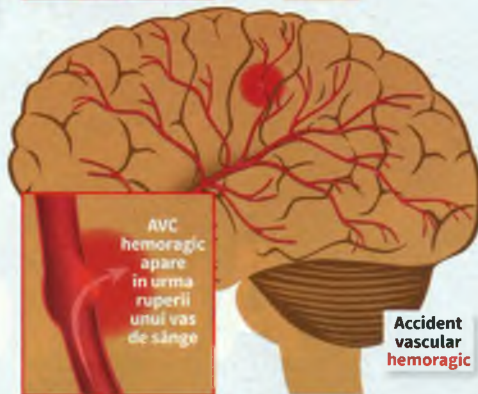
Ţara noastră ocupă locul al treilea în Europa în ceea ce priveşte mortalitatea cauzată de accidentul vascular cerebral (AVC), arată statisticile. Cifrele nu sunt deloc optimiste: în ultimii ani, numărul cazurilor de atac cerebral a crescut cu un sfert la persoanele cu vârsta cuprinsă între 20 şi 64 de ani. Vestea bună este că aproape 80% din acestea pot fi prevenite prin controlarea factorilor de risc şi prin adoptarea unui stil de viaţă sănătos.

Accidentul vascular cerebral, o urgenţă medicală

Ce este şi cum îl recunoşti

Atacurile cerebrale sunt o cauză majoră de morbiditate şi mortalitate. Aproximativ 20% dintre bolnavi mor, iar restul de 80% rămân cu sechele, mai mult sau mai puţin invalidante. Iată de ce accidentul vascular este o urgenţă medicală, fiind nevoie ca tratamentul şi recuperarea să fie iniţiate cât mai repede posibil.





Accidentul vascular cerebral se produce în urma întreruperii fluxului circulator de la nivelul creierului. Câteva minute de privare de oxigen la nivel cerebral duc la deteriorarea celulelor nervoase, lucru ce poate avea consecinţe precum paralizia totală sau parţială, pierderea capacităţii de a vorbi şi dificultăţi în ceea ce priveşte efectuarea treburilor zilnice.

Există două tipuri de accident vascular: ischemic şi hemoragic.

1 Accidentul vascular ischemic se produce când un vas de sânge este astupat de un obstacol pe traiectul lui sau printr-un cheag de sânge plecat de la trombii organizaţi în inimă sau pe vasele de sânge. Este cea mai frecventă formă de AVC (80%).

2 Accidentul vascular hemoragic are loc în urma ruperii unui vas de sânge, care poate fi malformat congenital (anevrisme, angioame) sau dobândit (prin traumatisme sau tumori). Hemoragia se poate produce în interiorul sau în afara creierului şi poate necesita o intervenţie neurochirurgicală.

„În cazul producerii unui accident vascular cerebral, simptomatologia se poate instala mai lent (în caz de AVC ischemic) sau brutal (în cel hemoragic). Cel mai adesea, simptomul dominant este durerea de cap, uneori atroce, dar şi apariţia unor stări de confuzie, ameţeli, oboseală, tulburări de mers, de vorbire, greaţă, vărsături, febră. Uneori, debutează direct cu convulsii sau comă", afirmă dr. George Popescu-Tismana, medic primar neurolog.

RIŞTI să faci un AVC dacă...

...neglijezi hipertensiunea şi dislipidemiile (valori mari ale grăsimilor din sânge).

...vreunul dintre părinţi a avut un AVC.

...ai mai avut un accident vascular cerebral sau un accident ischemic tranzitor (AIT). Acesta din urmă apare când fluxul de sânge către o parte a creierului este blocat sau redus şi se manifestă prin simptome precum ameţelile sau furnicăturile. Aproape o treime dintre cei care fac un AIT vor suferi un atac cerebral în următorul an.

...suferi de unele tulburări cardiace (aritmie, anomalie a unei valve cardiace, insuficienţă cardiacă) sau ai avut recent un infarct. O tulburare de ritm cardiac periculoasă este fibrilaţia auriculară, pentru că duce la formarea cheagurilor de sânge.

...ai diabet zaharat. Această afecţiune favorizează ateroscleroza (depunere pe artere a plăcilor de aterom, care conţin colesterol şi alte substanţe precum calciul), care duce la îngustarea vaselor, la îngreunarea sau chiar la oprirea fluxului sangvin.

...suferi de apnee în somn (manifestată prin sforăit puternic, cu oprirea bruscă a respiraţiei, timp de câteva secunde). Aceasta duce la creşterea presiunii sangvine, contribuind la formarea cheagurilor.

...eşti diagnosticat cu poliglobulie (creşterea anormală a valorii globulelor roşii).



20-25% *dintre supravieţuitorii unui AVC pot dezvolta o formă de demenţă după 5 ani.*



Dr. George Popescu-Tismana, medic primar neurolog, Centrul Medical Mediclass, Bucureşti

În prezenţa unui pacient care se presupune că a avut sau are un accident vascular cerebral, este necesară o anamneză precoce, un examen neurologic amănunţit, electrocardiogramă, puncţie lombară sau o tomografie computerizată, eventual repetată la 24 de ore, în cazul suspiciunii de AVC ischemic. Acestea vor fi întotdeauna însoţite de efectuarea analizelor de laborator (glicemie, hemogramă, colesterol, creatinină, examen sumar urină etc). În situaţia în care examinarea pacientului depistează existenţa unor tulburări de ritm cardiac, se va repeta electrocardiograma şi se va completa cu consultul cardiologic. Ulterior, se poate investiga prin rezonanţă magnetică nucleară sau arteriografie, pentru depistarea unei malformaţii sau obstrucţii vasculare, eventuale tumori etc. Pentru a diferenţia simptomatologia neurologică de o criză epileptică, se poate efectua şi o electroencefalogramă. Accidentul vascular cerebral recent instalat sau diagnosticat, de orice natură, trebuie imediat spitalizat.

Simptome care ar trebui să te alerteze

Putem fi oricând martorii producerii unui accident vascular cerebral. Medicul Tudor Ciuhodaru, specialist în medicină de urgenţă, ne spune care sunt simptomele prin care îl recunoaştem şi care sunt primele măsuri pe care ar trebui să le luăm.

Simptomatologia unui accident vascular ischemic apare, de obicei, în jumătatea corpului, pe partea opusă zonei din creier în care este cheagul. De exemplu, un AVC în partea dreaptă a creierului dă simptome în partea stângă a corpului. Simptomele unui AVC hemoragic pot fi similare celor produse de atacul ischemic, dar mai pot exista şi altele, legate de hipertensiunea intracraniană (greţuri, vărsături, convulsii, comă).

Simptomele pot progresa, agravându-se în curs de câteva minute, ore sau zile. Tipică este evoluţia de la parestezii spre pareză şi ajungând la paralizie cu hemiplegie (paralizie braţ şi picior pe o jumătate de corp) sau, în cazul atacurilor cerebrale mici şi repetate, modificarea treptată a gândirii, a comportamentului, a echilibrului sau a mişcării. Simptomele unui AVC mic nu sunt întotdeauna uşor de recunoscut şi pot fi atribuite greşit vârstei mai înaintate sau pot fi confundate cu manifestările altor afecţiuni.

Care sunt MĂSURILE DE AJUTOR

- Dacă se intervine în „ORA" DE AUR, şansele de recuperare sunt maxime.
- Sună la 112 şi spune că eşti lângă o persoană, precizând vârsta, eventual suferindă de unele boli, care, brusc, în timpul efortului alimentar sau fizic, a început să prezinte un deficit/deficienţă motorie – nu poate mişca o mână, un picior, o jumătate de corp sau nu vede, nu înţelege, nu aude, precizând totodată starea de conştienţă (răspunde da/nu la stimuli verbali).
- Persoana va fi oprită de la orice efort fizic, va sta în repaus, în decubit dorsal, cu extremitatea cefalică uşor ridicată (până la 30 de grade de la orizontală), pentru scăderea presiunii intracraniene.
- Persoana inconştientă va fi aşezată în poziţie laterală de siguranţă (foto), verificându-se gulerele, cămaşa, protezele dentare.

Principalele manifestări ale unui AVC includ:

a) parestezii (furnicături), pareză (paralizie uşoară)
b) tulburări senzoriale, vedere neclară, înceţoşată, pete sau puncte luminoase, vedere dublă, mergând până la pierderea vederii
c) tulburări de vorbire sau de înţelegere a cuvintelor celorlalţi
d) probleme de mers
e) cefalee severă, ameţeli, tulburări de echilibru sau de coordonare.



Întreabă medicul

Răspunde dr. Garofiţa Nicolae, medic de familie

1 «Dacă mama mea a avut un atac cerebral, voi face şi eu?»

Riscul de a face atac cerebral este mai mare în acest caz, dar singular, nu poate duce la eveniment. Aceste antecedente fac parte din factorii de risc nemodificabili. Totuşi, nu este absolut obligatoriu să se întâmple, mai sunt şi alţi factori pe care trebuie să-i prezinte pacientul respectiv: genetici (existenţa unor factori care accentuează coagularea sângelui), rasa (rasa neagră are risc mai mare decât cea caucaziană), vârsta (la cei peste 55 de ani, probabilitatea este mai mare), sexul (mortalitatea la femei este mai mare prin AVC), mai multe episoade de atacuri cerebrale în antecedente. Contează şi prezenţa factorilor de risc modificabili, cum ar fi hipertensiunea arterială, stilul de viaţă, alimentaţia, fumatul, bolile asociate (mai ales cele care afectează sistemul vascular: diabet, boli de sistem şi neoplazice).

2 «Pot face atac cerebral din cauza stresului?»

Stresul asociat celorlalţi factori de risc modificabili sau nemodificabili poate creşte frecvenţa, însă nu declanşează singur evenimentul vascular.

SFATUL specialistului



Dr. Roxana Oana Darabonţ, medic primar cardiolog, Centrul Mediclass, Bucureşti

În cazul AVC ischemic, mecanismul principal constă în prezenţa unui cheag de sânge în artere. Cheagul poate să se formeze direct în vasul respectiv, de regulă pe îngroşări preabile de ateroscleroză (accident vascular aterotrombotic) ori poate proveni din alte teritorii vasculare sau din inimă. Accidentele vasculare cerebrale aterotrombotice sunt favorizate de toţi factorii care contribuie la apariţia aterosclerozei şi, din acest motiv, se asociază frecvent cu boala aterosclerotică coronariană, deci şi cu infarctul de miocard. Cea mai frecventă cauză de accident embolic este fibrilaţia atrială, o tulburare de ritm care constă în bătăi neregulate, cu originea în atrii (camerele mici ale inimii). Ea creează condiţii de formare a cheagurilor în inimă, care pot migra spre creier. Important pentru pacienţii cu fibrilaţie atrială este să ştie că, indiferent dacă nu resimt pe moment niciun beneficiu de la tratamentul anticoagulant, să nu îl abandoneze, pentru că, în situaţia lor, este principala modalitate de a reduce riscul de AVC.

Femeile, mai expuse

Femeile au o probabilitate mai mare de a suferi un atac cerebral în comparaţie cu bărbaţii şi ar trebui să-şi monitorizeze mai des tensiunea arterială, avertizează specialiştii americani. Recent, Asociaţia Americană a Inimii a lansat un Ghid pentru Prevenţia Accidentului Vascular Cerebral pentru Femei.



1 DIN 5 FEMEI face un accident vascular cerebral

Riscul de a suferi un AVC este legat de...		Recomandări
  **SARCINĂ**	Accidentul vascular cerebral apare la 3 din 10.000 de gravide.	Gravidele cu hipertensiune mare (160/110 mmHg) ar trebui să primească tratament hipertensiv, cu medicamente sigure în sarcină.
 **PREECLAMPSIE**	(hipertensiune însoţită de creşterea proteinelor în urină) – e o complicaţie în sarcină care dublează riscul de a face accident vascular cerebral.	Gravidele cu istoric de hipertensiune ar trebui să urmeze un tratament preventiv (dozele reduse de aspirină administrate în trimestrul 2 de sarcină pot reduce riscul de preeclampsie).
 **ANTICONCEPŢIONALELE ORALE**	pot dubla riscul de AVC, mai ales la femeile cu hipertensiune.	Înainte de administrarea anticoncepţionalelor, femeile trebuie să-şi măsoare tensiunea. Este contraindicat fumatul la femeile care iau contraceptive orale, întrucât creşte riscul de AVC.
 **TERAPIA DE SUBSTITUŢIE HORMONALĂ**	Deşi se credea că această terapie scade riscul de AVC, s-a demonstrat că, de fapt, creşte probabilitatea de apariţie a acestuia.	Această terapie nu trebuie administrată de femeile aflate la postmenopauză ca metodă de prevenţie a atacului cerebral.
 **MIGRENELE CU AURĂ+ FUMATUL**	Accidentele vasculare sunt mai frecvente la femeile fumătoare, care au şi migrene cu aură (precedate de unele semne de avertizare precum tulburările de vedere).	Fumătoarele care suferă şi de migrene cu aură ar trebui să renunţe la ţigări, pentru a-şi reduce riscul de a face AVC.
 **FIBRILAŢIA ATRIALĂ**	creşte de 4 ori probabilitatea de apariţie a AVC. Această tulburare de ritm cardiac este mai frecventă după 75 de ani la femei.	După vârsta de 75 de ani, femeile ar trebui să facă analize pentru depistarea unei posibile fibrilaţii atriale.

Hipertensiunea, inamicul arterelor



Hipertensiunea arterială este responsabilă de 56% din cazurile de accident vascular cerebral la bărbaţi şi de 66% din cele produse la femei. Numită şi „ucigaşul tăcut", hipertensiunea este unul dintre factorii de risc majori pentru atacul vascular, crescând de 4 ori riscul de producere a unui AVC ischemic şi de 2 ori pe cel al hemoragiei cerebrale. Tensiunea arterială crescută accelerează ateroscleroza, care duce la îngroşarea vaselor. Prin fisurarea sau prin ruperea plăcilor cu aterom, se îngustează vasul de sânge sau se astupă complet.

Valorile tensiunii arteriale (mmHg)

Categorie	Sistolică	Diastolică
Normală	120-129	80-84
Normal înaltă	130-139	85-89
Hipertensiune grad 1	140-159	90-99
Hipertensiune grad 2	160-179	100-109
Hipertensiune grad 3	≥ 180	≥ 110

Un accident cu CONSECINŢE PE VIAŢĂ

Printre efectele unui AVC produs în EMISFERA STÂNGĂ se numără:
- paralizia parţială sau totală în dreapta corpului
- pierderea sensibilităţii la nivelul părţii drepte
- probleme de vorbire, de citire, de scriere
- dificultatea de a reţine informaţii noi.

În Europa, se produc anual *650.000 de decese* puse pe seama accidentului vascular cerebral. Persoanele care supravieţuiesc pot rămâne cu sechele nu numai de ordin fizic, ci şi emoţional, comportamental şi social. Consecinţele fizice ale unui accident vascular depind de partea creierului care a avut de suferit şi de întinderea suprafeţei lezate.

Efectele unui AVC produs în EMISFERA DREAPTĂ se pot manifesta prin:
- paralizia parţială sau totală în stânga corpului, cu pierderea tonusului muscular, inclusiv la nivelul feţei
- pierderea sensibilităţii pe partea stângă
- greutatea de a recunoaşte obiecte familiare sau de a înţelege la ce folosesc acestea
- dificultate de orientare sau de a estima distanţele
- comportament impulsiv, lipsa judecăţii
- pierderea de memorie pe termen scurt.

Alte urmări posibile

Depresia. Persoanele care au suferit un AVC pot avea des stări depresive. **Labilitate emoţională.** Victimele unui AVC pot avea treceri bruşte de la o stare la alta. **Incontinenţă urinară.** Între 40% şi 80% din pacienţi prezintă această tulburare imediat după producerea acestuia. **Dureri.** Acestea sunt cauzate, cel mai frecvent, de lezarea nervilor, de statul îndelung în pat sau de articulaţiile care intră în „repaus" după un AVC. **Demenţa**. Până la 25% din persoane pot dezvolta o formă de demenţă.

Ce presupune recuperarea

În 70% din cazuri, persoanele care au suferit un AVC se pot recupera aproape în întregime. Refacerea este individualizată, adaptată particularităților fiecărui pacient, și este stabilită de medicul specialist de recuperare medicală.

În principal, programele se bazează pe kinetoterapie, masaj, la care se pot adăuga proceduri de electroterapie și termoterapie, dar și psihoterapie, logopedie și terapie ocupațională (ergoterapie).

Ne-a răspuns la întrebări legate de acest subiect prof. dr. Adriana Nica, medic primar recuperare medicală, șef clinică Universitară de Recuperare Medicală la Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie, București.

Ce presupune recuperarea după un accident vascular? Care sunt etapele?

Recuperarea medicală are ca obiectiv central al programului terapeutic ameliorarea nivelului funcțional locomotor și a calității vieții. Se impune inițial evaluarea clinico-funcțională a pacientului și analiza riguroasă a problemelor de sănătate de fundal. În urma evaluării, se evidențiază gradul de dependență fizic, gradul de comunicare și riscul legat de prezența unor patologii ce se pot decompensa în perioada de recuperare. Aceste elemente dictează obiectivele programelor de recuperare.

Când trebuie începută?

Acest moment ar trebui să se desfășoare în faza subacută, la circa 3 săptămâni după instituirea tratamentului specific neurologic și după stabilizarea bolnavului. Pasul următor înseamnă aplicarea unui program complex terapeutic de tip farmacologic și non-farmacologic, alcătuit din mai multe categorii de terapii fizicale (de tip pasiv sau activ). Dintre acestea, programul de kinetoterapie reprezintă poziția-cheie în refacerea nivelului funcțional de etapă. După accidentul vascular cerebral, pacientul internat inițial în neurologie, neurochirurgie, unități sanitare specializate sau cardiologie este dirijat către recuperare medicală și monitorizat în echipă, împreună cu medicul de familie.

> Programul de recuperare medicală după producerea unui accident vascular cerebral trebuie început cât mai devreme. În timp ce unele dizabilități se pot recupera în câteva luni, altele necesită ani buni de terapie.

> *60% dintre persoanele care au avut un AVC hemoragic au carență de vitamina C, potrivit unui studiu recent.*

Când se pot observa primele rezultate?

Primele rezultate cu caracter funcțional depind de forma și de gravitatea inițială a AVC, cât și de starea cardiovasculară și de asocierile patologice de fundal. Unele rezultate se remarcă de la prima secvență de recuperare, atât pacientul, cât și familia înregistrând achiziții în plan motor privind mobilizarea pacientului în pat, echilibrul și stabilitatea la marginea patului, uneori achiziții privind verticalizarea și ameliorarea nivelului cognitiv-comportamental.

Recuperarea după un AVC trebuie începută cât mai devreme

Ce sfaturi aveți pentru familiile pacienților care au suferit un AVC?

Vorbim de pacienți dependenți de familie, cu probleme de locomoție, gestualitate și dificultate relațională. Inițierea programului de recuperare înseamnă implicarea familiei și a cercului de prieteni ai pacientului, iar perspectiva înseamnă un program eșalonat continuu și încărcat progresiv, de circa 1-2 ani. Din fază cronică, pacientul revine în recuperare pentru eventuale acutizări sau evaluare de etapă, având în spate suportul familiei. Fără a continua, la domiciliu, programul de recuperare inițiat (pe care și familia trebuie să-l cunoască), atât în fază subacută, cât și în diverse etape ale fazei cronice, pacientul nu obține rezultate favorabile. În același timp, familiei îi revine rolul de a respecta regulile de dietă și alimentație, de igienă personală, de administrare a terapiei farmacologice după indicațiile medicului specialist, de a-l susține și ajuta pe bolnav în desfășurarea zilnică a programului de kinetoterapie. Suportul gândirii pozitive trebuie să asocieze permanent ideea că fiecare dintre noi este necesar pentru cei din jur, că lecția de demnitate și solidaritate trebuie înțeleasă până la și prin programe care înseamnă recreere și revenirea în societate.



Liliana Stanciu, logoped

Pacienții pot uita numele unor lucruri

Terapia pentru AVC este mult asemănătoare cu cea de învățare a limbajului la hipoacuzici (slăbirea acuității auzului, surditate). Ea constă în învățarea pacientului să emită corect literele sau, în cel mai fericit caz, litera pe care a uitat să o pronunțe. De regulă, pacientul uită denumirea unor lucruri. De exemplu, o doamnă nu mai știa cum se spune la frigider. După 3 ședințe logopedice, a învățat cuvântul frigider, pe care-l asocia cu imaginea obiectului, dar acum, multe dintre imaginile anterioare – aragaz, hotă, masă – deveniseră și ele tot frigider. Reînvățarea unui cuvânt poate duce la așa ceva. În cazurile întâlnite de mine, recuperarea nu a depășit niciodată 90% în ceea ce privește limbajul. Cu cât AVC se produce la o vârstă mai înaintată, cu atât pacientul nu mai investește în el, adică nu mai vine la logopezi să se trateze sau vine 2-3 ore. Din păcate, și recuperarea lor este practic știută din start, adică zero. Terapia de recuperare durează 2-3 ani, la nivel de 2-3 ședințe pe săptămână. Astfel, rezultatele apar, dar nu 100%.

Soluţii PREVENTIVE

Cu un stil de viaţă sănătos, atacul cerebral poate fi prevenit. De ajutor în acest sens sunt şi unele terapii alternative, care sunt utile şi în cazul în care ai suferit un AVC. Medicul Cristina Bălănescu ne recomandă principalele terapii naturiste care dau rezultate.

Remedii contra AMEŢELII

▸ **Polenul** – se face o cură de 30 de zile, de 3 ori pe an. Se iau 2 linguriţe de granule de polen (ca atare sau amestecate cu miere), dimineaţa, cu 30 de minute înainte de masă.

▸ **Sirop din fructe de cuişoare** – 500 g de cuişoare se strivesc într-un mojar, se amestecă cu 150 ml de apă, se lasă 3-4 ore, se strecoară, apoi se adaugă 700 g miere şi se toarnă într-un recipient de sticlă de culoare închisă, se astupă ermetic şi se păstrează la rece. Se fac 4 cure pe an, în cadrul cărora se consumă câte o lingură de 3 ori pe zi.

▸ **Ginkgo biloba** – se prepară o infuzie din 5 g de plantă la 250 ml de apă, se acoperă 5-8 minute, se strecoară şi se îndulceşte cu miere. Se administrează de 2 ori pe zi, până la ora 15.00.

▸ **Ciuboţica-cucului** – se consumă sub formă de infuzie obţinută dintr-o linguriţă de plantă la 250 ml de apă. Se fierbe 10 minute, se strecoară şi se beau 2-3 căni pe zi.

În AMORŢELILE MÂINILOR

▸ **Unguente pe bază de venin de albine** – se fac fricţionări seara, la culcare, timp de 7 zile, cu pauză de 10 zile, apoi se poate relua în acelaşi ritm.

▸ **Coada-racului** – se face o infuzie dintr-o lingură de plantă la 200 ml de apă clocotită, se infuzează 10 minute, se beau 2 căni pe zi.

▸ **Lemn-dulce** – se consumă 3 căni de infuzie preparată dintr-o linguriţă de rădăcini mărunţite la o cană cu apă clocotită (200 ml).

▸ **Trifoi roşu** – se prepară un decoct din 2 linguriţe de flori, frunze şi ramuri la 250 ml de apă, se fierbe 30 de minute şi se beau 2 căni pe zi.

Contra AMORŢELILOR PICIOARELOR

▸ **Aplicaţii locale cu cataplasme de argilă** – la 5 g de pulbere de argilă galbenă/roşcată se adaugă apă plată până la obţinerea unei paste. Aceasta se întinde fie pe zona dureroasă, fie pe o fâşie de tifon, care se aplică pe zona afectată. Se lasă 30 de minute, se îndepărtează, iar pielea se unge cu ulei de sunătoare, lavandă şi ienupăr. Acesta se prepară astfel: într-un recipient de 400 ml, de culoare închisă, se pun ½ flori de sunătoare, ½ flori de levănţică şi 50 de boabe de ienupăr, deasupra se toarnă ulei de măsline presat la rece, încât tot amestecul să fie acoperit complet. Se lasă la macerat 10-12 zile, apoi se strecoară.

▸ **Iarbă-mare** – se face un decoct din 20 g de rădăcini la 200 ml de apă, se fierbe 20 de minute, se iau 4 linguri pe zi, în care se adaugă 15 picături de extract de mlădiţe de salcie. Se consumă după mese.

Pentru cârceii din INSUFICIENŢA CIRCULATORIE

▸ **Coada-calului** – se administrează sublingual, câte 1 g de pulbere de 3 ori pe zi sau ca decoct (1 linguriţă la 250 ml de apă, se fierbe 15 minute, se beau 3 căni pe zi).

▸ **Coajă de ou** – se prepară un macerat din cojile de la 5 ouă şi din suc de lămâie. Într-un recipient de sticlă se pune coaja ouălor fierte, se adaugă sucul de la 2-3 lămâi, astfel încât să fie acoperite complet cojile. Se lasă la macerat 3-5 zile, se filtrează şi se amestecă apoi cu 100 g de miere. Se iau 2 linguriţe pe zi, înainte de mese, şi 2 după mese.

Leacuri contra DURERILOR DE CAP

▸ **Cura de dezintoxicare** – se face cu suc de mere şi suc de roşii, câte 100 ml din fiecare, de 3 ori pe zi, alternându-se în cursul unei zile. Se administrează 300 ml suc de mere şi 300 ml suc de roşii timp de 10 zile.

▸ **Mărar** – infuzie cu 1 linguriţă de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se infuzează 5 minute, se consumă înainte de culcare.

▸ **Salcâm** – tinctură, 10 picături de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara, după mese.

▸ **Măceş** – sub formă de tinctură, 50 de picături pe zi, fracţionat (25 de picături dimineaţa şi 25 seara).

▸ **Alte terapii de ajutor** – masajul general. Se foloseşte ulei de masaj îmbogăţit cu ulei de lavandă şi de ienupăr. La 100 ml de ulei de masaj se adaugă 50 de picături de ulei de lavandă şi 50 de ienupăr. Mai sunt indicate reflexoterapia, acupunctura şi homeopatia (Bryonia, Nux vomica, Sepia, Sulfur).

Terapiile alternative, de ajutor

Reţete naturale indicate în REFACERE

Unele simptome apărute după accidentul vascular cerebral se pot trata cu diverse tratamente alternative.

În CONSTIPAŢIE

▸ **Coada-calului** – infuzie preparată din 1 linguriţă de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se infuzează 8 minute şi se consumă 2 căni pe zi.

▸ **Cicoare** – se prepară o infuzie dintr-o linguriţă de rădăcini mărunţite la 250 ml de apă clocotită. Se infuzează 15 minute şi se beau 2 căni pe zi.

▸ **Dovleac** – din 60 g de seminţe decorticate pisate se obţine o pastă care se amestecă cu 2 linguriţe de miere. Se consumă pe parcursul a 2 zile, pe stomacul gol.



În caz de MERS COSIT

Acest simptom este specific paraliziei pe o jumătate a corpului (hemiplegie), în cadrul căreia pacientul mişcă lateral piciorul şi îl aduce în faţă, asemănător mişcării coasei. În această situaţie, sunt indicate:

▸ **Băile cu decoct din ienupăr, ace de pin, frunze de viţă-de-vie,** în părţi egale – se prepară dintr-o lingură din amestecul de plante la 1 litru de apă. Se fierbe 30 de minute, se adaugă în apa de baie, se fac băi de 2 ori pe săptămână, timp de 10 minute.

▸ **Alte terapii de ajutor** – electroacupunctura, reflexoterapia, hidrogimnastica, balneoterapia (Gura Ocniţei, Techirghiol, Vatra Dornei).

Întreabă medicul

„În urmă cu un an, mama mea a suferit un accident vascular cerebral, după care a rămas cu o stare de nervozitate excesivă. Ce plante sunt de ajutor în această problemă?"

Dr. Cristina Bălănescu, medic primar medicină generală, cu competenţe în terapii complementare, Centrul Medical Clar Med, Bucureşti



Pentru nervozitatea excesivă de după accidentul cerebral se recomandă: decoctul de anason (1 linguriţă de plantă la 250 ml de apă, se fierbe 6 minute, se strecoară, se beau 3 căni pe zi, 15 zile pe lună) şi infuzia de hamei (1 lingură de conuri de hamei la 250 ml de apă clocotită, se infuzează 15 minute, se beau 2 căni pe zi, 30 de zile). Se mai pot încerca infuzia de maghiran (1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml de apă clocotită, se infuzează 2-3 minute, se consumă 2 căni pe zi, timp de o lună) şi infuzia de roiniţă (1 linguriţă de plantă la 200 ml de apă clocotită, se infuzează 10 minute şi se beau 3 căni pe zi).

Ce să nu-ţi lipsească din dietă

Legumele şi fructele proaspete sunt baza alimentaţiei sănătoase dacă vrei să eviţi numeroase probleme de sănătate, printre care accidentul vascular cerebral. Aceste vegetale conţin antioxidanţi (care previn daunele la nivelul arterelor), potasiu (ţine sub control tensiunea), fibre (scad colesterolul „rău") şi folaţi (au efect protector contra atacului vascular), prezenţi mai ales în legumele verzi.

Bananele

Aceste fructe sunt o sursă importantă de potasiu, mineral cu efect protector contra atacului cerebral. Specialiştii spun că un regim sărac în potasiu (mai puţin de 1,5 g pe zi) creşte cu 28% riscul de AVC. Alte alimente care conţin potasiu sunt: laptele, cerealele integrale, cartofii, stafidele şi ciupercile.

Fasolea

Consumă cât mai des alimente care conţin acid folic (vitamina B9), cum ar fi fasolea, lintea şi spanacul. O alimentaţie bogată în această vitamină reduce cu 20% riscul de producere a unui accident vascular cerebral, potrivit unui studiu derulat pe o perioadă de 20 de ani.

Laptele

Dacă ai hipertensiune, consumă des lapte (cu cât mai puţină grăsime). Acesta conţine potasiu, magneziu şi calciu, substanţe care ajută la scăderea tensiunii arteriale. Persoanele care consumă zilnic 200 ml de lapte îşi reduc riscul de a suferi un atac cerebral, arată studiile.

Peştele gras

Tonul, macroul şi somonul conţin acizi graşi Omega-3, care îmbunătăţesc circulaţia sangvină, combat inflamaţia la nivelul arterelor şi formarea cheagurilor. O cercetare efectuată de specialiştii de la Şcoala de Medicină Harvard, pe o perioadă de 12 ani, la care au participat 5.000 de adulţi cu vârsta medie de 65 de ani, a arătat că un consum de peşte de 4 ori pe săptămână reduce riscul cardiovascular cu 27%.

Există alimente care oferă protecţie în faţa accidentului vascular cerebral. Studiile au arătat că o alimentaţie bogată în vitamine şi minerale poate reduce cu până la 30% riscul de a suferi un AVC.

Măsuri cu efect BENEFIC

- Consumă alimente cu un conţinut de grăsime mai mic de 3 g/100 g de produs.
- Limitează consumul de carne roşie la cel mult 4 porţii pe săptămână.
- Consumă cel mult 4 gălbenuşuri pe săptămână.
- Îndepărtează pielea de pe pui.
- Alege lactatele degresate.
- Mănâncă zilnic 5 porţii de legume şi fructe.
- Evită consumul de organe (ficat, rinichi), întrucât sunt bogate în colesterol.
- Evită cărnurile afumate şi procesate (mezelurile). Acestea au multă sare şi, în plus, conservanţii conţinuţi (precum nitritul de sodiu) dăunează arterelor.





SFATUL specialistului

Dr. Adrian Copcea,
medic specialist nutriţionist-diabetolog,
Centrul Medical Asteco, Cluj-Napoca

Reduceţi consumul de sare!

Regimurile hiposodate sunt utile în cazul accidentelor cerebrale hemoragice cauzate de hipertensiune. Evitarea adaosurilor de sare, a murăturilor, măslinelor, mezelurilor şi conservelor reprezintă măsura uzuală de reducere a sării din alimentaţie. Pentru prevenţia şi după accidentul vascular ischemic, este importantă alimentaţia săracă în grăsimi saturate şi trans. Reducerea acestor grăsimi se poate face prin selectarea versiunilor degresate sau slabe ale brânzeturilor şi altor produse lactate şi a cărnii şi prin evitarea grăsimilor industriale prezente în numeroase produse fast-food, patiserii, prăjituri de cofetărie şi dulciuri rafinate. Meniurile cu efecte protectoare în accidentul vascular ischemic şi alte boli cauzate de ateroscleroză conţin, cel mai adesea, o diversitate de fructe şi legume. Hipertensiunea, diabetul zaharat, obezitatea şi dislipidemiile sunt factori majori de risc ai accidentului vascular, de aceea o nutriţie potrivită pentru aceste afecţiuni va reduce şi riscul unui AVC.

10 porunci pentru a preveni un AVC

1 Renunţă la fumat! După 2 ani de renunţare la ţigări, riscul de a suferi un AVC se reduce cu 50%. După 5 ani, probabilitatea de apariţie a atacului cerebral este comparabilă cu cea a unei persoane care nu a fumat niciodată.

2 Tratează hipertensiunea, cu menţinerea unor valori sub 140/90 mmHg. Tensiunea crescută suprasolicită pereţii arterelor, scăzându-le rezistenţa.

3 Ţine colesterolul „rău" sub control. Nivelul crescut al colesterolului favorizează atacul cerebral, prin apariţia aterosclerozei. Plăcile de aterom pot duce la formarea cheagurilor de sânge, care îngustează sau astupă vasele. Valorile colesterolului total trebuie să fie sub 180 mg/dl şi ale colesterolului LDL („rău") sub 130 mg/dl.

4 Dacă ai peste 40 de ani, fă-ţi anual controale cardiologice, pentru depistarea unor posibile probleme precum fibrilaţia atrială, care cresc riscul de AVC.

5 Fă mişcare zilnic! Ştiai că sedentarii au un risc dublu de a suferi un AVC? Prin 30 de minute de mişcare zilnică poţi preveni atât atacul cerebral, cât şi infarctul. Dacă nu îţi place sportul, chiar şi o oră de mers pe zi este suficientă.

6 Menţine-ţi greutatea normală. Obezitatea este asociată cu apariţia AVC de tip ischemic (în cazul femeilor obeze, acest risc este de 130% mai mare în comparaţie cu cele cu greutatea normală). Dacă eşti supraponderal sau obez, alege cea mai potrivită metodă de slăbire cu ajutorul unui medic, mai ales dacă suferi de boli cronice.

7 Mănâncă echilibrat, fără exces de grăsimi, sare şi dulciuri. Mizează pe fructe, legume, peşte gras, cereale integrale şi ulei de măsline.

8 Evită consumul excesiv de alcool.

9 Încearcă să elimini situaţiile tensionante. Stresul accelerează ritmul cardiac şi, implicit, creşte tensiunea arterială.

10 Dacă eşti diagnosticat cu diabet zaharat, respectă tratamentul şi regimul indicate de medic. Diabetul se numără printre factorii favorizanţi ai accidentului vascular.



«Am suferit mai multe atacuri cerebrale»

Am cunoscut-o pe Maria S. la Institutul de Recuperare din Capitală, în timp ce era sub atenta monitorizare a medicilor. Supravieţuitoare a 3 atacuri cerebrale, cititoarea noastră regretă că a neglijat hipertensiunea. În prezent, ea urmează cu sfinţenie tratamentul.

Maria, din Bucureşti, are 71 de ani şi a suferit primul atac la 57 de ani, pe al doilea la 60 de ani şi pe al treilea la 63 de ani. Deşi ştia de multă vreme că are hipertensiune, a neglijat tratamentul acesteia, mai ales că nici nu avea simptome care să o îngrijoreze.

Maria îşi aduce aminte de chinul prin care a trecut la **PRIMUL AVC**. Era acasă, cu nepoţica sa de 2 ani. „Totul a început după ce degetul mare de la picior mi-a intrat sub talpă. Am traversat sufrageria, apoi am căzut şi am rămas aşa până a doua zi, când m-a găsit soţul", spune Maria. În tot acest timp, fetiţa a stat lângă bunica imobilizată. Soţul a chemat o vecină asistentă, care şi-a dat seama că Maria a făcut un accident vascular.

A chemat Salvarea şi a fost dusă la Spitalul Colentina din Capitală. Aici, a stat internată 3 luni la neurologie, unde a primit tratament medicamentos şi a făcut recuperare (gimnastică, masaj etc).

AL DOILEA ATAC CEREBRAL a avut ca simptome ameţeala şi leşinul. Din nou, a fost dusă la Spitalul Colentina, unde a rămas internată 2 săptămâni. „De câţiva ani, am simţit că piciorul mă lasă şi mă doare talpa", spune Maria despre sechelele cu care a rămas.

La **AL TREILEA EPISOD DE AVC,** femeia se afla în cadă. „Am avut vertij, am ieşit din cadă şi am ajuns în cameră, unde am căzut, jumătate pe pat, jumătate pe jos", îşi aminteşte cititoarea noastră.

În prezent, Maria este foarte conştiincioasă cu tratamentul, urmând toate recomandările medicilor.

Click! Sănătate Text: Claudia Georgevici; Foto: Shutterstock

Atacul vascular cerebral în cifre

După un prim accident vascular, o persoană are un risc cu 30% mai mare de a suferi un al doilea AVC în următorii 5 ani.

Conform ultimelor statistici elaborate de Organizația Mondială a Sănătății, accidentele vasculare cerebrale reprezintă a doua cauză de deces în lume.

În România, rata mortalității din cauza atacului cerebral este de 1.276 de pacienți / 100.000 de locuitori.

15% dintre persoane mor imediat după un atac cerebral.

22% dintre bărbați și 25% dintre femei mor în primul an după producerea unui accident vascular cerebral.

Anual, în lume, 15 milioane de persoane suferă un AVC. Dintre acestea, 5 milioane mor, iar 5 milioane rămân cu dizabilități pe viață.

6.000 de pași pentru a preveni un al doilea atac

• În cadrul unui studiu la care au participat 142 de oameni ce au suferit un atac vascular ischemic, s-a constatat că persoanele care au făcut zilnic 6.000 de pași și-au redus considerabil riscul de a face un al doilea AVC.

• Asociația Americană a Inimii ne recomandă să facem zilnic cel puțin 10.000 de pași pentru a avea o inimă sănătoasă.

• Util pentru a număra pașii parcurși zilnic este pedometrul. Există astfel de aparate multifuncționale, care ajută, printre altele, și la numărarea caloriilor arse.

«Nu mă resemnez în fața bolii»

Diagnosticul de poliartrită reumatoidă a venit pentru Codruța atunci când era „o tânără studioasă, cu vise romantice adolescentine", cum ne-a spus ea. Pentru că știe să lupte cu boala, ea se bucură de o viață activă.

Afecțiunea de care suferă Codruța este o boală reumatică autoimună, care își poate face simțită prezența chiar din copilărie sau adolescență. În cazul ei, s-a manifestat prin dureri vii și apăsătoare și prin picioare umflate. „Verdictul" bolii incurabile nu a fost deloc ușor. „Nu-mi venea să cred că puteam ajunge vreodată țintuită la pat, cu membre deformate și cu dureri permanente", își amintește tânăra. În toată această perioadă, în lupta cu boala a avut un aliat de nădejde, pe mama sa, care a fost sprijinul fără de care nu ar fi fost în viață.

Tratamentul, inițiat în faza incipientă

Codruța nu s-a dat bătută, a tratat boala din fază incipientă, încă de la primele simptome, când sunt șanse mai mari ca afecțiunea să fie stopată sau să i se încetinească evoluția. „Respect instrucțiunile și tratamentul prescrise de medic, dar mă ocup și de starea generală a organismului, practicând gimnastică medicală, kinetoterapie (cu specialiști kinetoterapeuți), prin gemoterapie, fitoterapie, masaj terapeutic și alte terapii complementare, care mă mențin în formă", spune Codruța. O șansă a fost și medicul său, care i-a prezentat terapiile alopate performante pentru boala sa (precum tratamentele biologice). Conștiincioasă, merge la controale periodice preventive, care sunt foarte importante pentru a preveni complicațiile ce pot surveni din cauza imunității scăzute.

«Sunt un om activ»

Cu toate că au mai fost în trecut momente de neputință de a deschide, de pildă, dopul unei sticle cu apă sau de a-și încheia nasturii ori de a-și pune șosetele, Codruța a învățat să prețuiască fiecare clipă de viață. A descoperit puterea rugăciunii, iar faptul că Dumnezeu a fost mereu lângă ea i-a dat puterea de a merge mai departe. „Hotărârea de a nu mă resemna, lupta tenace cu boala, implicarea totală a medicului meu și dragostea familiei mele m-au făcut, în prezent, să fiu un om activ, cu viață profesională și socială, să mă bucur de dragostea, înțelegerea și suportul unui om minunat, care este de 7 ani soțul meu și, nu în ultimul rând, să fiu implicată într-o asociație care ajută oameni aflați în aceeași situație ca a mea – Liga Română contra Reumatismului" (www.reumatism.ro). Aici, sunt oferite informații medicale din surse certificate, susținere emoțională, suport moral și posibilitatea practicării kinetoterapiei cu personal specializat.



Text: Claudia Georgevici; Foto arhiva AH

La ce ajută vitamina D

Spre deosebire de alte vitamine, organismul obţine cantităţi mari de vitamina D mai ales prin expunerea la soare şi mai puţin prin alimentaţie. Cele mai importante forme sunt ergocalciferolul (vitamina D2) şi colecarciferolul (vitamina D3).

Cu toţii ştim că vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în oase, însă are şi alte roluri importante. Studiile în domeniu arată că ne protejează de astm, dar şi de anumite tipuri de cancer.

Reduce riscul de osteoporoză

Instalarea menopauzei creşte riscul apariţiei osteoporozei, boală în care oasele se subţiază şi care duce, implicit, la fracturi. De aceea, este bine ca femeile să ia suplimente pe bază de calciu şi vitamina D din timp, la recomandarea medicului, şi să se expună la soare, cu moderaţie în sezonul cald, dacă nu există alte afecţiuni care contraindică acest lucru.

Inhibă dezvoltarea tumorilor

În urma unui studiu, cercetătorii americani au ajuns la concluzia că sinteza vitaminei D în organism prin expunerea la soare inhibă dezvoltarea tumorilor canceroase. Cercetarea arată că femeile cu niveluri scăzute de vitamina D au un risc crescut de adenomatoză colorectală, o leziune la nivelul colonului care duce la apariţia cancerului.

Nivelul optim de vitamina D ajută organismul să facă faţă mai uşor simptomelor astmului, fiindcă reduce inflamaţiile de la nivelul căilor respiratorii, specifice acestei boli.

Poate preveni diabetul

Un studiu efectuat în anul 2012 la Institutul Naţional de Sănătate din SUA arată că persoanele prediabetice (care prezentau un nivel mare al glicemiei), cu o concentraţie crescută de vitamina D în sânge, aveau un risc mai mic de a dezvolta diabet de tip 2. Suplimentele pe bază de vitamina D îmbunătăţesc modul de funcţionare a betacelulelor din pancreas, care produc insulină, hormonul responsabil cu reglarea nivelului de zahăr din sânge.

La copii, lipsa vitaminei D duce la rahitism, o afecţiune care creşte riscul fracturilor şi al deformărilor osoase.

Semne ale carenţei de vitamina D

- stare de somnolenţă
- sete excesivă
- oboseală
- scădere în greutate
- dureri oculare
- dureri musculare şi osoase
- nivel scăzut de calciu în sânge

Text: Elena Diaconu. Foto: Shutterstock

Adevărul despre suplimentele de slăbit

Devenite tot mai populare în rândul femeilor, suplimentele de slăbit nu respectă întotdeauna promisiunile de pe ambalaj. Specialistul nostru ne explică la ce să fim atenţi.

O mare parte dintre suplimentele de slăbit de pe rafturile farmaciilor au doar efecte teoretice, susţin specialiştii în nutriţie. Puţine şi-au dovedit eficacitatea, şi într-o mică măsură. „Suplimentele de slăbit sunt foarte populare, poate şi din cauză că schimbarea stilului de viaţă pare prea complicată pentru mulţi dintre noi. E mai comod să evităm confruntarea cu problema şi ajungem să apelăm la ceva ce pare promiţător şi inofensiv", afirmă Cristina Spiroiu, medic primar endocrinologie, diabet zaharat, la Spitalul Militar Central „Carol Davila" din Bucureşti.

Pot duce la deshidratare

Preparate din extracte de plante, aminoacizi şi oligoelemente, o parte dintre suplimentele de slăbit de pe piaţă favorizează pierderea kilogramelor prin efectul lor diuretic (eliminarea apei din organism) şi prin accelerarea tranzitului intestinal. Cu toate acestea, beneficiile se pot transforma treptat în efecte nocive. „Creşterea diurezei nu duce chiar la o scădere ponderală, ci doar la deshidratare, lucru nefolositor pentru organism. Pe de altă parte, accelerarea tranzitului poate induce o uşoară malabsorbţie (o parte din substanţele nutritive nu se mai absorb corespunzător şi se pierd prin scaun), ceea ce scade aportul caloric, dar nu aduce beneficii reale sănătăţii", spune medicul endocrinolog.

Nu cumpăra suplimente de slăbit de pe internet, din surse nesigure.

Cele mai periculoase suplimente pentru slăbit sunt cele care conţin sibutramină, o substanţă ilegală. Acest compus are efecte negative asupra sistemului nervos central.

Cele cu iod pot agrava bolile tiroidiene

„Nu pot să slăbesc. Am probleme cu tiroida" – este una dintre scuzele pe care le tot auzim. Deşi problemele tiroidei pot duce la creşterea în greutate, o parte dintre suplimente pot face şi mai mult rău. „Pastilele conţin cantităţi diferite de iod, iar el poate fi dăunător", explică specialistul endocrinolog.



Dr. Cristina Spiroiu, medic primar endocrinologie, diabet zaharat, Spitalul Militar Central „Carol Davila" din Bucureşti

Oferta de suplimente de slăbit e foarte bogată, mai ales că multe se pot cumpăra uşor de pe internet. Nu toate au lista ingredientelor, fie ea şi incompletă, aşa încât nici nu ştii la ce să te aştepţi. Kilogramele în plus sunt eficient biruite de „armele" clasice: dieta echilibrată combinată cu activitatea fizică regulată. Uneori, cei care le iau, în special femeile, nu îşi propun să rezolve problema greutăţii sau nu vor să o înfrunte, ci vor să scape de sentimentul de vinovăţie pe care îl încearcă, într-o societate în care se promovează din plin imginea femeii subponderale.

Stările de nervozitate, printre efectele nedorite

O altă categorie de suplimente vine cu o ofertă şi mai tentantă: pot să „topească" grăsimile. Lucru parţial adevărat, spun specialiştii. „Unele substanţe pot să scadă depozitele de grăsime, promovând lipoliza (reducerea grăsimilor). Cu ceai verde sau cafeină, suplimentele de acest fel pot reduce apetitul pentru scurt timp – deşi nu este încă dovedit. Dacă utilizarea cu moderaţie nu e nocivă, excesul poate genera nervozitate, insomnii, greaţă – stări des întâlnite la supraponderali", adaugă medicul Cristina Spiroiu.

Nu sunt suficient testate

Spre deosebire de alte clase de medicamente, suplimentele de slăbit nu sunt suficient testate. E posibil ca unele dintre ele să conţină chiar şi substanţe medicamentoase active, care scapă filtrului recomandării medicale. „Spre deosebire de pastilele indicate în obezitate, cele de slăbit nu trec printr-un filtru care să le verifice eficienţa sau siguranţa. Efectele adverse nu sunt excluse, deşi te poţi aştepta la puţine reacţii nedorite de la un produs care nu are nici cine ştie ce efect terapeutic", adaugă medicul Cristina Spiroiu.

Text: Alina Corneanu; Foto: Shutterstock

Ce vrei să știi și ți-e rușine să-ntrebi

Când te confrunți cu o problemă jenantă, îți este incomod să-i ceri lămuriri medicului? Există situații mai delicate, de care poate te-ai lovit și tu, dar nu ai avut curaj să pui întrebări. Specialiștii noștri ne-au răspuns la câteva dintre ele.

1 Care sunt cauzele mirosului neplăcut al picioarelor?



Mirosul dezagreabil al picioarelor este nu numai stânjenitor, ci și inconfortabil. De obicei, interacțiunea dintre transpirație și bacteriile care se dezvoltă în interiorul încălțămintei duce la apariția unui miros neplăcut, persistent. Medicul Garofița Nicolae subliniază că această problemă poate apărea și ca urmare a existenței unei infecții la nivelul pielii sau al unghiilor, încălțămintea închisă reprezentând un mediu favorabil pentru dezvoltarea ciupercilor. Pe lângă mirosul neplăcut al picioarelor, apar senzația de usturime și mâncărimile. „Pentru a reduce efectele neplăcute, este necesară aerisirea piciorului prin purtarea de încălțăminte deschisă, care să păstreze pielea uscată, tratarea bolilor care pot întreține această afecțiune (în cazul diabeticilor, spre exemplu), evitarea băilor publice și utilizarea prosoapelor la comun cu alte persoane", conchide specialistul. De ajutor ar putea fi și pudra pentru bebeluși și unguentele antibacteriene.

2 De ce scap urină când fac efort?

Eliminarea involuntară de urină în timpul efortului, numită în termeni medicali incontinență urinară de efort, se produce „în activități care cresc presiunea din vezică peste capacitatea de retenție a sfincterului urinar (mușchi inelar care reglează deschiderea sau închiderea orificiului urinar)", afirmă dr. Călin Ciubotaru. Această problemă poate fi agravată de dereglările hormonale care apar odată cu instalarea menopauzei, de fumat sau de obezitate. De asemenea, specialistul afirmă că afecțiunile urogenitale precum infecțiile urinare, ruptura de perineu (regiunea dintre anus și organele genitale) și inflamațiile pelvine pot fi alte cauze care duc la pierderea involuntară de urină. Pentru stabilirea cu exactitate a cauzei, se recomandă un consult amănunțit și efectuarea unor analize specifice (sumar de urină, urocultură, cistoscopie – permite examinarea uretrei și a vezicii urinare).



Orice problemă de sănătate își găsește rezolvarea, așa că nu te feri să ceri sfaturile unui specialist

3 De ce simt durere în timpul actului sexual?

De cele mai multe ori, femeile se pot confrunta cu dureri în timpul actului sexual din cauza unei slabe lubrifieri vaginale. Un preludiu mai lung poate remedia această problemă. De asemenea, este indicată utilizarea unui lubrifiant pe bază de apă. Și folosirea incorectă a prezervativului poate duce la apariția senzației de disconfort, care poate fi resimțită de ambii parteneri sau doar de unul dintre ei. Medicul Călin Ciubotaru precizează că există și alte cauze ale durerilor din timpul actului sexual, precum existența unor leziuni la nivelul colului, a unor inflamații sau infecții genitale. Pentru stabilirea unui diagnostic corect, se recomandă un consult ginecologic.

4 Flatulența e normală?

Excesul de gaze din tubul digestiv apare, potrivit dr. Garofița Nicolae, când o persoană consumă anumite tipuri de alimente care fermentează mai mult (spre exemplu, crudităţile) sau preparate care nu pot fi digerate (în cazul intoleranţelor la lactoză sau la gluten). De obicei, după consumul de carne sau de ouă, gazele intestinale miros mai urât, pe când cele provenite din carbohidraţi sunt, de cele mai multe ori, inodore. De asemenea, flatulența poate apărea şi în cazul unei tulburări digestive care accentuează procesele de fermentaţie şi putrefacţia. „Enterocolita este una dintre afecţiunile care se manifestă prin acumulări de gaze şi mişcări de contracţie a musculaturii intestinului gros (colonul), ceea ce declanşează flatulența", afirmă medicul.

5 Am păr în exces pe faţă. Care e cauza?

Pentru multe femei, părul vizibil de pe faţă este o problemă estetică, însă aceasta anunţă, de obicei, dezechilibre hormonale. Pilozitatea excesivă este cunoscută în termeni medicali drept hirsutism şi se declanşează ca urmare a existenţei unor afecţiuni. Sindromul ovarelor polichistice duce la creşterea hormonilor androgeni (masculini), determinând astfel creşterea excesivă a părului. Această problemă poate apărea şi ca urmare a unei afecţiuni la nivelul glandelor suprarenale, care duce la dereglări ale hormonilor masculini. „În ambele cazuri, excesul de păr de pe faţă este însoţit şi de alte simptome, necesitând un tratament de specialitate", afirmă medicul Garofiţa Nicolae. Şi administrarea anticoncepţionalelor cu o concentraţie mare de hormoni poate cauza apariţia părului în exces.

Nivelul crescut de insulină poate duce la apariţia pilozităţii excesive, fiindcă aceasta stimulează ovarele să producă testosteron în cantităţi mari.

6 Sexul la menstruaţie este periculos?

Sexul în timpul menstruaţiei implică unele riscuri: bolile cu transmitere sexuală sau diverse infecţii. Acest lucru se explică prin faptul că, în timpul menstruaţiei, colul uterin este deschis, permiţând eliminarea stratului superficial al mucoasei uterine cu putere de regenerare ciclică, lunară. „Prin colul deschis pot pătrunde în uter germeni provocând infecţii. Din acest motiv, igiena locală în timpul perioadei menstruale trebuie să fie strictă, iar activitatea sexuală evitată", potrivit dr. Călin Ciubotaru.



În timpul menstruaţiei, pH-ul din vagin este mai puţin acid. Din această cauză creşte riscul de înmulţire a bacteriilor, mai ales în timpul raporturilor sexuale, care ar trebui evitate în acest interval.

7 De unde provine mirosul vaginal neplăcut?

Un miros supărător, „de peşte", care este mai intens după un contact sexual, poate fi un semn al vaginitei bacteriene. Adesea, „mirosul neplăcut este însoţit şi de alte simptome precum scurgeri vaginale, disconfort la contactul sexual, dureri abdominale joase, usturime la urinat şi mâncărime", explică dr. Garofiţa Nicolae. Această problemă apare atunci când există un dezechilibru la nivelul florei vaginale şi mai poate fi favorizată de folosirea unui sterilet, a tampoanelor, a diafragmei sau de spălăturile intravaginale. De cele mai multe ori, această infecţie dispare spontan, însă în cazul în care apare pe perioada sarcinii, este necesar să urmezi sfaturile medicului specialist, pentru că vaginita bacteriană poate duce la avort spontan sau la naştere prematură. O altă infecţie care poate cauza mirosul vaginal neplăcut este cea dată de parazitul trichomonas vaginalis, transmis prin contact sexual sau prin contaminarea cu lenjeria unei persoane infectate. În acest caz, este necesar un tratament antiparazitar corespunzător.

8 Ce înseamnă sângele în scaun?

Prezenţa sângelui în scaun este un semn care anunţă existenţa unei afecţiuni şi obligă la diagnosticarea urgentă a cauzei sângerării. Sângele roşu, proaspăt, provine din segmentul inferior al colonului şi canalului anal: fisuri anale, hemoroizi, polipi, colită ulcero-hemoragică, tumori. Sângele digerat închide scaunul la culoare până la negru şi anunţă probleme din partea superioară a tubului digestiv, precum esofagite, varice esofagiene, gastrite, ulcere cu localizări variate, enterocolite invazive, tumori ale tubului digestiv. Adesea, sângerările digestive reduse cantitativ, deşi nu sunt distinse clinic, ci doar prin analize de laborator, pot ascunde boli grave, iar când persistă timp îndelungat induc anemii severe.



ClickSanatate Text: Elena Diaconu. Foto: Shutterstock

6 probleme, 6 soluţii



În timp ce unele dureri sunt doar un banal disconfort, altele pot fi simptom pentru boli mai serioase. Nu le ignora! Mergi la doctor, pentru a te asigura că nu ai probleme grave de sănătate.

SFATUL Click! Sănătate
O durere puternică de cap, instalată brusc, este un motiv de îngrijorare. O astfel de durere poate fi provocată de o hemoragie cerebrală sau chiar de o tumoare. Este posibil ca o durere puternică de cap să fie şi un simptom al anevrismului cerebral.

Durerea articulară | Cefaleea | Durerea de spate | Durerea menstruală | Herpesul | Mahmureala

	De ce apare	Primele măsuri	Ce faci dacă persistă
Durerea articulară	De cele mai multe ori, poate fi vorba de reumatism. Însă durerile articulare pot fi cauzate şi de boli inflamatoare, artroză sau chiar de cancerul osos. 	Durerile articulare pot fi reduse cu ajutorul antalgicelor, antiinflamatoarelor nesteroidiene sau cu relaxante musculare.	Medicul îţi poate recomanda analize suplimentare precum radiografia. Nu evita controalele de specialitate dacă durerile sunt persistente şi greu de suportat. Fizioterapia este indicată în cele mai multe dintre afecţiunile articulare.
Cefaleea	Durerea de cap, numită şi cefalee, este provocată, în general, de oboseală, de stres sau se poate declanşa ca urmare a expunerii la frig ori după consumul de medicamente ori de alcool. Şi tensiunea ridicată provoacă dureri de cap.	Trebuie să descoperi cauza şi factorii declanşatori şi, apoi, aceştia trebuie înlăturaţi. Poţi lua un analgezic (paracetamol) sau un antiinflamator (ibuprofen).	În cazul unei dureri de cap care persistă sau revine foarte des, aceasta poate fi asociată cu probleme hepatice, cu tulburări de vedere, cu meningita sau cu alte probleme de sănătate. Nu amâna vizita la medic.
Durerea de spate	Poate fi cauzată de poziţia incorectă la birou ori la volan, de împingerea sau de ridicarea de greutăţi, sau chiar de unele boli (spondiloza, spondilita anchilozantă).	Se recomandă tratament medicamentos (antalgice, antiinflamatoare) şi/sau kinetoterapie, mai ales când durerile persistă.	Vizita la medicul specialist se impune când apar furnicături, amorţeli, dureri severe care nu se ameliorează cu niciun tratament, mai ales dacă nu cunoşti cauzele.
Durerea menstruală	Această durere este una fiziologică sau poate ascunde afecţiuni precum infecţiile vaginale.	Poţi lua paracetamol sau ibuprofen.	Dacă durerea persistă şi înainte, şi după menstruaţie, nu amâna vizita la medic. Acesta poate recomanda inclusiv tratament hormonal cu contraceptive orale.
Herpesul	Este o infecţie virală, care recidivează mai ales în perioadele cu imunitate scăzută.	Medicii recomandă, în timpul erupţiei herpetice, antivirale administrate local sau sistemic (aciclovir).	Pentru a preveni simptomele, este foarte important să-ţi întăreşti imunitatea printr-o alimentaţie bogată în fructe şi legume şi printr-un stil de viaţă sănătos (sport, respectarea orelor de somn).
Mahmureala	Este cauzată de consumul excesiv de alcool.	Poţi să bei zeamă de varză, miere, ceai de busuioc sau de muşeţel.	Pe lângă administrarea remediilor, ai nevoie de un somn prelungit.

Click! Sănătate Text: Andreea Tudorică; Foto: Shutterstock

Mai multă energie!

Sarcinile de peste zi și trecerea de la vremea rece la cea capricioasă de primăvară îți pot „fura" din energie. Poți combate ușor starea de epuizare cu „energizantele" oferite de farmacia naturii!

Oboseala pe care o resimți încă de la primele ore ale dimineții și starea de moleșeală sunt câteva dintre „semnalele" pe care organismul le transmite mai ales în această perioadă a anului. Este adevărat că suplimentele de vitamine și de minerale te pot ajuta în situația de față, însă beneficiile vin „la pachet" cu o serie de efecte mai puțin dorite. Îți propunem să descoperi în rândurile de mai jos remedii simple, dar cu rezultate maxime.

Dintre diferitele tipuri de masaj, PRESOPUNCTURA reglează cel mai bine dezechilibrele energetice.

Ceaiul verde, o „altfel" de cafea

Când vine vorba de oboseală, cafeaua se numără, cu siguranță, printre soluțiile la care apelezi. Porția de energie o poți obține în egală măsură și din ceaiul verde, care se laudă cu o listă lungă de beneficii. **„Ceaiul verde este bine cunoscut pentru proprietățile sale antioxidante, de aceea se numără printre cele mai bogate surse de energie oferite de natură. El accelerează arderile din organism, reducând absorbția lipidelor și a glucidelor"**, explică Ionela Jurj, specialist ORL, cu competențe în homeopatie, biorezonanță la Centrul de Sănătate și Viață O&D, București. Ceaiul îl prepari dintr-o lingură de frunze de ceai verde la o cană de apă clocotită. Lași vasul acoperit 5 minute, după care strecori și bei 1-2 căni pe zi, nu mai târziu de ora 18.00 (poate da insomnie).

Polenul combate starea de epuizare

Pentru a obține doza de energie de care ai nevoie pentru întreaga zi, poți apela și la polen. Acest remediu combate starea de oboseală, ajută la creșterea imunității și protejează sistemul digestiv. **„Pe lângă celelalte beneficii, polenul mai este recunoscut și pentru faptul că ajută la creșterea nivelului energetic. Se recomandă să fie consumat dimineața, la prima masă. Se pun 1-2 lingurițe cu polen în iaurt, suc sau salata din fructe. Pentru persoanele sensibile la polen, se poate face o cură cu păstură"**, spune medicul Ionela Jurj. Sub formă de cură, polenul ajută la ameliorarea afecțiunilor oculare și a diferitelor probleme hepatice. Din cămară nu trebuie să-ți lipsească nici celelalte produse apicole, cum sunt mierea și lăptișorul de matcă.

Semințele încolțite redau vitalitatea

Conținutul bogat de antioxidanți, minerale, enzime, fibre, proteine și fitohormoni fac din semințele încolțite adevărate surse de energie. Obținute din semințele de legume, de fructe sau de cereale puse la germinat, ele revitalizează fizicul și psihicul. **„Producerea germenilor este o metodă simplă: sunt necesare semințele (netratate chimic), recipiente din sticlă sau din porțelan și un adaos de apă. Timpul de germinare este de 3-4 zile, dar diferă de la caz la caz, în funcție de tipul seminței"**, adaugă specialistul Ionela Jurj. Ele se pot consuma atât atunci când germenii sunt de dimensiune mică, dar și când cresc mai mari (2-6 cm). De exemplu, germenii obținuți din grâul încolțit ajută la reducerea nivelului de colesterol „rău", îmbunătățesc reflexele și cresc abilitatea organismului de a face față stresului.

Masajul terapeutic reface tonusul

O altă metodă eficientă prin care îți poți recăpăta tonusul este masajul terapeutic. El ajută la prevenirea mai multor afecțiuni, încetinește procesele de îmbătrânire și îmbunătățește circulația sângelui. Fie că este vorba despre masajul de relaxare, anticelulitic, presopunctură sau reflexoterapie, tehnicile au ca scop prevenirea și tratarea diferitelor afecțiuni și dezechilibre din organism. **„Prin anumite tehnici specifice de masaj se produce o hiperemie (acumularea mare de sânge dintr-un țesut sau organ), fapt care permite fibrelor musculare să-și recapete rezervele energetice. Orice metodă de masaj contribuie la creșterea cantității de sânge și oxigen în mușchi"**, explică medicul Ionela Jurj.

Click! Sănătate Text: Alina Corneanu; Foto: Shutterstock

Alimentele care te energizează

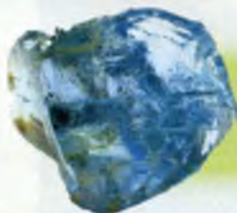
Bananele și citricele sunt recomandate la micul dejun pentru că asigură un plus de energie. Ele conțin flavonoide, acid folic și fitonutrienți care reduc nivelul colesterolului și riscul formării cheagurilor de sânge, îmbunătățind și starea generală a organismului. Doza de energie o mai poți obține și din sucurile naturale, adevărate „bombe" de vitamine și minerale: morcovi, rodii, mure, afine, coacăze negre.

Cum ne ajută în lupta cu bolile

În centrele de terapii complementare, litoterapia este folosită pentru prevenirea sau pentru ameliorarea multor probleme de sănătate.



Agata este benefică pentru vedere și contribuie la menținerea bunei funcționări a sistemului limfatic, a colonului și pancreasului. Este indicată celor cu alergii.



Acvamarinul este piatra care aduce beneficii întregului organism. Reglează funcțiile tiroidiene, întărește imunitatea, reface echilibrul sistemului limfatic și intensifică simțurile.



Citrinul sau cuarțul galben este inamicul celulitei, fiind indicat și pentru beneficiile aduse sistemului digestiv, celui ocular, inimii și activității tiroidiene. Citrinul favorizează regenerarea țesuturilor și poate trata anemia.



Ochiul de tigru este un tip de cuarț indicat pentru reglarea tulburărilor digestive. În general, ochiul de tigru ajută la refacerea echilibrului interior.



Ametistul e piatra care transformă „răul" în „bine", fiind considerată și „piatra minții". Terapia cu ametist acționează ca un detoxifiant eficient, poate calma stările de nervozitate și stabilizează semnalele neuronale. În plus, combate insomniile și poate fi utilizat în caz de infecții virale și bacteriene.



Ambra sau chihlimbarul întreține sănătatea aparatului respirator, a sistemului hormonal și a inimii. Poate fi utilizată și pentru calitățile sale antiseptice.



Diamantul menține vederea ageră și ajută metabolismul să funcționeze la parametri optimi. Cristalul prețios aduce energie pozitivă organismului și restabilește echilibrul în corp, când este tulburat de efectele intoxicațiilor, de exemplu.



Hematitul este recomandat pentru circulația sangvină. Întărește sănătatea inimii, a splinei și a ficatului. Hematitul reglează menstruația și curăță corpul de toxine.



Jadul întărește sistemul imunitar și transmite sentimente de pace și armonie. Piatra apreciată de chinezi încă din antichitate se utiliza, în special, în caz de probleme renale. Cunoscută în timpuri străvechi drept „piatra onestității", jadul poate atrage succesul în afaceri.

Granatul curăță sângele și reface circulația sangvină, tratează anemiile și reduce efectele negative ale hipertensiunii. Piatra de culoare roșu-teracotă ameliorează simptomele reumatismului și ale complicațiilor tiroidiene. Granatul reduce stările melancolice și aduce buna dispoziție și umorul.



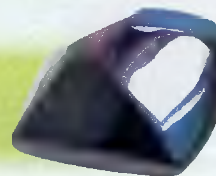
Cuarțul roz protejează activitatea vaselor sangvine și inima. Piatra semiprețioasă deține o energie blândă și transmite liniște oricui o poartă, sub formă de pandantiv sau inel, de exemplu. Cuarțul roz vindecă rănile emoționale și eliberează energiile negative, înlocuind „golul" cu pacea interioară.



Turmalina este piatra care ține departe ghinionul, spune teoria în domeniu. Acest cristal semiprețios reglează tulburările de somn și mărește puterea de concentrare. Turmalina echilibrează sistemul endocrin și redă vitalitatea.



Smaraldul emite vibrații care calmează. Piatra prețioasă de culoare verde combate infecțiile cutanate și contribuie la menținerea sănătății rinichilor și a ficatului. De asemenea, smaraldul protejează vezica biliară, oasele și dinții și întărește sistemul imunitar.



Obsidianul are origine vulcanică și este încărcat cu vibrații pozitive pentru sănătatea intestinului gros. Menține sexualitatea la cote maxime, în special în cazul bărbaților.



Jaspul este un tonic general, care aduce beneficii sănătății nervilor, splinei și vezicii biliare. Jaspul protejează stomacul și activitatea ficatului și este un ajutor eficient în problemele digestive.

Trucuri câștigătoare

Ai un sfat sau un remediu de împărtășit? Ni-l poți spune la 0372.130.334 sau pe e-mail: remediisanatate@click.ro.

Poți câștiga un set de produse de igienă Radox

Aș dori să vă împărtășesc un remediu excelent împotriva indigestiei. Înainte de masă, se ia câte un vârf de linguriță de pulbere de salvie, într-un pahar cu apă plată, și apoi se stă câteva minute pe partea dreaptă, culcat. Simptomele indigestiei vor dispărea imediat.

Ioan Done, Ploiești

Pentru călcâie crăpate, eu folosesc un remediu foarte ușor de preparat: pasează 2 banane foarte coapte și aplică-le pe călcâie. Lasă crema să acționeze câteva minute, apoi clătește cu apă călduță.

Mihaela Oraca, Brăila

Un remediu bun pentru acnee: pune într-o cană o lingură cu miere și adaugă un cățel de usturoi pisat. Întinde imediat masca pe locul afectat și las-o 15 minute. Repetă procedura încă 2-3 zile. Usturoiul are efect astringent și dezinfectant. Un alt remediu: amestecă sucul de la 2 căței de usturoi cu o cantitate egală de oțet de mere și, cu un bețișor igienic, aplică soluția pe fiecare coș în parte.

Viorica Trică, Râmnicu-Vâlcea

Cei 3 câștigători din acest număr vor primi câte un set de produse de igienă Radox. Pentru ridicarea premiilor, câștigătorii sunt rugați să sune la 0372.130.241. Caută-ne pe Facebook pentru mai multe premii.

info plus

Centre de litoterapie și masaj cu pietre calde

1. Centrul Relax Art, str. 23 August nr. 3B, Târgu-Jiu, telefon 0724.315.079
2. Cabinet de Terapii Complementare, str. Ștefan Odobleja, bl. A 13, Craiova, telefon 0768.245.225
3. Centrul de sănătate Sfântul Iosif, str. Popa Petre nr. 28, sector 2, București, telefon 0720.947.102
4. Casa Jad Exclusive „Health&Wellness", str. Crăciun nr. 4, etaj 2, sector 1, București, telefon 0732.331.255
5. Casa Jad Boutique „Health&Wellness", str. Leon Vodă nr. 24, sector 4, București, telefon 0741.200.062

Text: Raluca Cocriș; Foto: Shutterstock

Ce spun unghiile despre sănătatea ta

„Arată-mi unghiile şi am să-ţi spun de ce suferi!", ar zice un medic specialist. Unele modificări ale unghiilor pot oferi indicii despre problemele de sănătate. Ştiai că petele albe sunt cauzate de infecţii şi de lovituri şi mai puţin de carenţele de minerale?

Unghiile spun multe despre starea noastră de sănătate. Când sunt fragile, casante, striate, pătate, îngălbenite sau înnegrite, ele trădează o îngrijire necorespunzătoare a mâinilor, dar şi deficienţele de minerale şi de vitamine din corp. Carenţele de substanţe nutritive pot provoca serioase probleme de sănătate, de la anemii până la complicaţii tiroidiene.

Sunt CASANTE? Probabil nu te hidratezi suficient

Dacă ai observat că unghiile tale se exfoliază uşor şi se subţiază, probabil nu te hidratezi corespunzător. O altă cauză este deficitul de biotină (face parte din complexul vitaminic B), problemă care se poate remedia prin alimentaţie. **Consumă frecvent conopidă, linte şi nuci, pentru că sunt bogate în biotină.** „Hrăneşti" unghiile din interior şi dacă iei câte 1.000 mg de ulei de peşte pe zi, care conţine acizi graşi esenţiali întregului organism. **Extern, poţi face fricţionări de două ori pe zi cu ulei de migdale.** Dacă problema nu dispare, mergi la medic să-ţi prescrie o serie de analize de rutină, în urma cărora vei putea depista eventuale carenţe din corp.

Ştiai că *perionixisul este o leziune inflamatoare localizată în jurul unghiei? Este cauzată de infecţii şi se manifestă prin colectarea de puroi.*

Sucul de lămâie combate exfolierea

Fitoterapeutul Ruxandra Constantina ne-a explicat că starea unghiilor reflectă, de obicei, afecţiuni interne. Extern, ajută băile călduţe cu ulei de măsline, cu ulei de cătină, suc de lămâie, lapte şi ulei de ricin călduţ. Sucul de lămâie este un remediu cu rezultate bune când unghiile se exfoliază. Eficiente în problemele unghiilor sunt şi unguentele cu extract de muşeţel, frunze de măslin şi gălbenele, precum şi uleiurile vegetale presate la rece, fricţionările cu capsule de vitamina A şi E. Poţi întări unghiile cu ulei esenţial de lămâie sau de lavandă şi cu ceară de albine şi propolis.

ÎNGĂLBENIREA, semn al lipsei de vitamina E

Dacă unghiile se îngălbenesc, este posibil să ai o carenţă de vitamina E. De asemenea, îngălbenirea poate apărea şi dacă nu laşi unghiile să „respire" suficient, de pildă, dacă obişnuieşti să le dai des cu ojă. E bine să laşi un interval de cel puţin 3 zile până la următoarea aplicare de ojă. **Specialiştii recomandă consumul de migdale, alune de pădure, spanac, peşte şi ulei din germeni de grâu**, surse de vitamina E, care este şi un bun antioxidant.

Carenţa de fier duce la CURBAREA lor

Dacă unghiile tale se îngroaşă şi se curbează, e posibil să ai carenţă de fier. **Mănâncă mai multe alimente şi legume bogate în acest mineral vital pentru sănătate. Îl poţi găsi în carnea roşie, sfeclă, spanac, salată, pătrunjel.** Daca analizele medicale arată că ai un nivel scăzut de fier, medicul îţi poate recomanda suplimente cu fier.

De ce apar PETELE ALBE

Cel mai adesea, petele albe apărute pe suprafaţa unghiei sunt cauzate de lovituri. În puţine situaţii, acestea survin ca urmare a carenţelor de minerale, cum este deficitul de zinc. Totuşi, dacă analizele medicale arată o lipsă de zinc, medicul îţi va recomanda o dietă care să cuprindă **carne roşie, seminţe de susan, seminţe de dovleac şi mazăre, bogate în acest mineral.** Vestea bună este că petele albe cauzate de traumatisme dispar odată cu creşterea unghiei.



SFATUL specialistului

Dr. Oana Clătici
medic primar dermatolog
Spitalul Universitar de Urgenţă, Bucureşti
http://dermatocosmetologie.blogspot.ro/

Când îţi îngrijeşti unghiile, foloseşte produse de calitate pentru manichiură şi pedichiură. E bine să porţi mănuşi de menaj când speli vasele cu substanţe chimice, care usucă unghiile şi cuticulele. Schimbă mănuşile periodic, pentru a evita posibilele acumulări ale fungilor. Ca să previi încarnarea unghiilor, taie-le puţin mai mult decât vârful degetului. Dacă sunt casante, taie-le după baie, când se aplică şi o cremă hidratantă pe mâini. Dacă mergi la un salon de cosmetică, asigură-te că instrumentarul este sterilizat cu adevărat (poţi contracta infecţii diverse: bacteriene, micotice, până la infectarea cu virusul hepatitei B, C, HIV)

„Crestele" trădează VÂRSTA

Ridicăturile care apar pe lungul unghiei semnifică vârsta mai înaintată, aşa cum ridurile dau de gol anii de viaţă. **Poţi netezi crestele aplicând local câteva picături de ulei de migdale.** Ca să reduci aspectul inestetic, ia o pilă şi lustruieşte puţin suprafaţa unghiei.



Text: Raluca Cocriş; Foto: Shutterstock

Cine zice că joaca la masă nu e treabă serioasă?

Piticul tău a învățat să ia singur papa din farfurie. Câtă bucurie! Acum ai și tu mai mult timp la masă și poți privi liniștită cum joaca micuțului cu mâncarea devine treabă serioasă. Mai ales că e în perfectă siguranță. Tacâmurile vesel colorate, cât și scaunul înalt și comod, sunt special create pentru copii. Scaunul are marginile rotunjite, o bază mare, stabilă, și o centură de siguranță pentru ca puiul tău să se poată mișca în voie și să învețe să folosească toate accesoriile de la masă.

Și cum casa întreagă e un adevărat spațiu de explorat, o mulțime de prieteni de încredere îl pot însoți în aventurile sale. Precum mobilierul, accesoriile și jucăriile create special pentru copii, pe care vă invităm cu drag să le descoperiți împreună la magazinul IKEA.

ANTILOP scaun înalt cu tavă și centură de siguranță 89,99iei, alb, argintiu. **KALAS set tacâmuri 6,99 lei,** 18piese. **SMASKA bol 9,99 lei. KALAS pahar 6,99 lei/6 bucăți. KLADD SMULTRON bavetă, 19,99 lei/2 bucăți**, roșu.



Zona Comercială Băneasa. Șos. București-Ploiești nr. 42A.
Magazin: luni-duminică 10:00-22:00;
Restaurant: luni-duminică, 9:00-21:00.
Telefon relații cu clienții: 021/407.4532; 0746.69.45.32.
www.IKEA.ro.

ANTILOP scaun înalt cu tavă

89,99lei

5 reţete naturale contra tusei

Ai face orice ca să scapi de tusea chinuitoare? O poţi „îmblânzi" cu câteva remedii cu acţiune expectorantă şi calmantă.

Tusea este modalitatea prin care organismul răspunde la diverşi stimuli de la nivelul căilor respiratorii. Cel mai frecvent, tusea este simptom prezent în infecţiile virale, precum răceala sau gripa, caz în care dispare după cel mult 2 săptămâni. De ajutor în acest caz sunt remediile cu acţiune calmantă, emolientă, antibiotică şi expectorantă.

1 Ceai de GREPFRUT

În stadiile incipiente ale unei răceli însoţite de tuse, încearcă următorul remediu: ia un grepfrut de dimensiune medie, spală-l foarte bine, lasă-l cu tot cu coajă şi taie-l în patru. Pune-l într-o oală cu apă (500 ml) şi ţine-l să fiarbă câteva minute. După ce s-a mai răcit, adaugă 1 lingură de miere şi bea ceaiul obţinut. Substanţele din acest ceai au acţiune calmantă în durerea de gât şi în tuse.

Amestec calmant

Ai nevoie de: ▸ *½ ceaşcă de ulei de măsline* ▸ *1 ceaşcă de miere* ▸ *4 linguri cu suc de lămâie*

Încălzeşte uleiul de măsline, iar când se mai răceşte, adaugă mierea şi sucul de lămâie. Agită energic, timp de câteva minute, până când amestecul capătă consistenţa unui sirop. Pentru a calma tusea, ia 1 linguriţă de sirop, la fiecare 2 ore.

2 Ceai de GHIMBIR

Ghimbirul acţionează ca antiinflamator şi, de aceea, ceaiul din această plantă calmează durerile de gât şi tusea uscată. O cană pe zi combate problemele respiratorii şi întăreşte şi imunitatea. Ghimbirul conţine calciu, fier, magneziu, proteine, vitaminele C, E şi B6, iar uleiurile volatile au efecte analgezice, sedative şi antitermice.

La 1 litru de apă fiartă adaugă o bucată de ghimbir de 3-4 centimetri, dată prin răzătoare. Ca să îndulceşti ceaiul, foloseşte miere. Îţi poţi face şi un sirop, la fel de eficient: alege o rădăcină de dimensiuni medii şi dă-o prin răzătoare. Fierbe-o într-un litru de apă, 45 de minute, apoi strecoară lichidul. Adaugă o lingură de miere şi una cu suc de lămâie. O linguriţă de sirop pe zi este suficientă.

3 PIPER NEGRU şi MIERE

Piperul negru combate tusea şi reduce simptomele răcelii, iar mierea are efect antibiotic. Pune 1 linguriţă de piper negru într-o cană, toarnă apă clocotită peste, acoperă cu o farfurie şi las-o aşa 15 minute. Când se mai răceşte, adaugă 2 linguri de miere şi bea ceaiul piperat.

4 Inhalaţii cu CIMBRU

Această plantă pe care o foloseşti pentru a condimenta mâncărurile are şi proprietăţi medicinale: calmează tusea, reduce inflamaţiile şi desfundă nasul. Dacă vrei să respiri mai uşor şi pentru a evita ca infecţiile să degenereze în rinofaringită sau bronşită, fă o serie de inhalaţii cu cimbru. Într-un litru de apă clocotită adaugă ulei esenţial de cimbru, eucalipt, mentă şi pin (2 picături din fiecare). Acoperă-ţi capul cu un prosop şi stai deasupra vasului, inspirând aburii, nu mai mult de 5 - 10 minute.



5 MUGURI DE PIN

În caz de tuse, îţi poţi face atât un ceai, cât şi un sirop din muguri de pin. Conţin tanin şi vitamina C şi, pentru a obţine rezultate eficiente, ai grijă să-i foloseşti înainte de a se deschide. Infuzia o prepari dintr-o linguriţă de muguri zdrobiţi, peste care torni 250 ml de apă clocotită. Îndulceşte ceaiul cu miere. Pentru sirop ai nevoie de 100 ml de alcool, pe care-l torni peste 100 g de muguri zdrobiţi. Lasă să se macereze între 10 şi 12 ore, agitând din când în când sticluţa. Ulterior, torni 500 ml de apă clocotită peste şi, după 6 ore, strecori şi adaugi 600 g de zahăr, după care filtreazi. Poţi lua 3 linguri pe zi.



Ştiai că...

●●● tusea persistentă poate indica prezenţa astmului? În fază incipientă, tusea poate fi singurul simptom.

Text: Monica Georgescu. Foto: Shutterstock

Plante banale, efecte extraordinare

Le vezi crescând pe marginea drumurilor şi nici nu bănuieşti probabil cu ce proprietăţi terapeutice sunt înzestrate. Aceste buruieni, ignorate de cei mai mulţi dintre noi, sunt adevărate medicamente naturale care pot ameliora mai multe boli.

PIRUL are proprietăţi diuretice

Această plantă conţine vitamine (A şi B), săruri de potasiu şi siliciu, substanţe mucilaginoase (benefice în caz de răceală şi tuse), precum şi zaharuri şi uleiuri volatile. Pirul este recomandat persoanelor care suferă de afecţiuni ale ficatului şi rinichilor, întrucât, graţie proprietăţilor diuretice din compoziţia lui, stimulează eliminarea toxinelor şi a acidului uric din sânge. Simptomele gutei sau ale reumatismului sunt ameliorate dacă se urmează o cură de 15 zile cu infuzie din pir.

Cum se prepară: **Tulpina de pir se spală foarte bine în mai multe ape şi se curăţă de coajă. Se lasă să se usuce, după care se mărunţeşte şi se macină prin râşniţa de cafea. La 250 ml de apă clocotită se adaugă 1-2 linguriţe de pulbere şi se lasă la infuzat 10 minute. Se strecoară şi se bea cald câte o cană de 3 ori pe zi.**

RAPIŢA are efecte anticancerigene

Este coşmarul celor care cultivă pământul, însă are multiple utilizări în medicina naturistă. Conţine numeroase substanţe benefice pentru sănătate, cum ar fi mineralele (calciu, fier, fosfor şi potasiu), hidraţii de carbon, proteinele, vitaminele (A, B1 şi B2), precum şi betacarotenul. În plus, datorită conţinutului de acizi graşi Omega-3, rapiţa opreşte dezvoltarea celulelor maligne, în special pe cele care declanşează cancerul mamar şi cel de piele. Ceaiul din rădăcină de rapiţă este recomandat persoanelor care suferă de boli digestive, deoarece tratează constipaţia şi ajută la curăţarea ficatului. În plus, ceaiul din frunze de rapiţă poate fi folosit sub formă de comprese, pentru că grăbeşte vindecarea ulcerului varicos şi a rănilor.

Cum se prepară: **Frunzele de rapiţă se spală şi se taie mărunt. Se pune la fiert apă (250 ml) şi când dă în clocot se adaugă o lingură de frunze. Se lasă să fiarbă 5 minute, după care se strecoară şi se bea câte o cană de 2 ori pe zi.**



Persoanele care sunt sub tratament cu insulină trebuie să urmeze cura cu brusture doar cu acordul medicului specialist.



SFATUL specialistului

Dr. ing. Iuliana Barbu
competenţe fitoterapie

Câteva zeci de miligrame de suc de pir au vitaminele şi mineralele echivalente a aproape 1 kg de legume proaspete. Sucul conţine majoritatea vitaminelor şi mineralelor necesare corpului uman, inclusiv vitamina B12. Sucul de pir este considerat o hrană vie, conţinând aproximativ 30 de enzime şi cca 70% clorofilă brută. Pentru a fi eficient, trebuie consumat imediat după preparare.

BRUSTURELE, bun pentru articulaţii

Proprietăţile vindecătoare ale brusturelui sunt cunoscute din vremuri străvechi. Este indicat celor care suferă de diabet, deoarece are rolul de a reduce producerea de glucoză la nivel hepatic, echilibrând în acelaşi timp concentraţia de insulină. Frunzele şi rădăcina de brusture conţin substanţe antiinflamatoare, fiind de folos în caz de dureri reumatice. Tinctura de laba-ursului, cum mai este denumită această plantă în popor, încetineşte procesul de măcinare a ţesuturilor cartilaginoase din articulaţii. Brusturele reduce simptomele psoriazisului, fiind indicat şi în caz de cistită, litiază renală, constipaţie şi tromboflebită.

Cum se prepară: **Rădăcina de brusture se spală, se curăţă şi se taie în bucăţi cât mai mici. Se iau aproximativ 50 g de rădăcină, peste care se adaugă 250 ml de alcool alimentar de 70 de grade. Se lasă la macerat 15 zile şi se agită în fiecare zi. Se strecoară şi se depozitează la rece, în recipiente mici, închise la culoare. Se ia zilnic câte o linguriţă amestecată cu o ceaşcă de apă.**

Text: Sorina Severin. Foto: Shutterstock

Ajutoare, în caz de răceală și gripă

Ce trebuie să conțină dulăpiorul tău de medicamente pentru ca tu și familia ta să scăpați mai ușor de frisoane, tuse și nas înfundat, dureri de cap, dureri musculare și dureri de gât.

Este început de primăvară, însă neplăceri precum răceala și gripa își pot face de cap chiar și în această perioadă. De aceea, trebuie să ai trusa medicală aprovizionată cu medicamentele și suplimentele necesare.

Text: Irina Groza
Foto: Shutterstock, arhiva AH



PARACETAMOL

se administrează în tratamentul durerilor de cap și în febră. Adulții și copiii peste 15 ani pot lua 1-2 comprimate la 4-6 ore. Copiii între 12 și 15 ani – cel mult 6 comprimate în 24 de ore, cei între 8 și 12 ani – cel mult 4 pastile la 24 de ore, iar copiii între 6 și 8 ani – cel mult 2 pastile pe zi.



NUROFEN RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ

are ca substanță activă ibuprofenul și a fost conceput pentru a reduce durerea și inflamația, pentru a scădea febra și a desfunda căile respiratorii. Adulților și copiilor de peste 12 ani li se recomandă câte 1-2 comprimate la 4-6 ore. Acest medicament este interzis copiilor sub 12 ani.



NUROFEN SIROP PENTRU COPII

se recomandă bebelușilor și copiilor. De la 3 la 12 luni se administrează câte 2,5 ml de 3 ori pe zi. De la 1 la 3 ani – câte 5 ml de 3 ori în 24 de ore. De la 4 la 6 ani – 7,5 ml de 3 ori pe zi. De la 7 la 9 ani – câte 10 ml de 3 ori pe zi. De la 10 la 12 ani – câte 15 ml de 3 ori pe zi.



ASPIRIN PLUS C

conține comprimate efervescente pe bază de acid acetilsalicilic, acid ascorbic și acid citric, fiind indicat în combaterea febrei, dar și ca analgezic (dureri de cap). Adulții pot lua 1-2 comprimate la 4-8 ore. Nu se recomandă persoanelor cu astm și nici copiilor și adolescenților.



CALMOTUSIN

calmează toate tipurile de tuse și ușurează respirația. Adulții și copiii peste 8 ani pot lua câte 1 lingură de sirop de 3-4 ori pe zi. Copiii între 2 și 7 ani – câte ½-1 lingură de 3 ori pe zi.



ROBITUSSIN

calmează tusea productivă. Adulți: câte 2-4 lingurițe la fiecare 4 ore, copiii între 6 și 12 ani – 1-2 lingurițe la 4 ore.

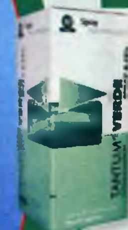




■ Pe lângă medicamentele specifice, poți scădea temperatura corporală cu ajutorul compreselor umede, dar evită folosirea spirtului sau a oțetului. Cea mai bună soluție este apa.
■ În cazul febrei, consumă multe lichide, în special ceaiuri calde și supe.

TANTUM VERDE SPRAY

poate fi folosit ca analgezic în afecțiunile inflamatoare ale mucoasei oro-faringiene (faringite, stomatite). Adulților li se recomandă câte 4-8 doze de 2-6 ori pe zi. Copiilor între 6 și 12 ani li se indică cel mult 4 doze de 2-6 ori pe zi, iar celor sub 6 ani – 1 doză pentru fiecare 4 kg de greutate corporală.



SALVIASEPT

este un supliment alimentar care conține extract de salvie și vitamina C. Aceste ingrediente contribuie la protejarea mucoasei bucale și faringiene. Se pot administra câte 1-4 comprimate pe zi.



FARINGOSEPT

se recomandă în profilaxia și tratamentul infecțiilor buco-faringiene (faringită). Adulții pot lua câte 3-5 comprimate pe zi, iar copiii peste 2 ani – câte 1-4 comprimate zilnic.



VIBROCIL

are efect decongestionant rapid, fiind indicat în răceli, rinite și sinuzite. Se administrează după suflarea nasului, câte 3-4 picături pe zi, în fiecare nară, pentru adulți și copii de peste 6 ani. Copiilor între 1 și 6 ani li se recomandă 1-2 picături, iar celor sub 1 an – 1 picătură.



AQUA MARIS SPRAY NAZAL

are la bază apă de mare cu minerale, fără conservanți. Soluția poate fi administrată inclusiv nou-născuților, femeilor însărcinate, celor care alăptează și bătrânilor.



De ce caută EL atenţia altor femei

La început, îi promitea partenerei şi luna de pe cer, recomandându-se bărbat cu principii sănătoase. Între timp, a cedat ispitei şi, deşi este într-o relaţie cu vechime, a găsit ce căuta la o altă femeie. Cum s-a ajuns aici?

„Ce nu a mers, unde am greşit?“, se întreabă majoritatea femeilor care ajung pe locul doi în inima bărbatului iubit. Probabil că sunt aceleaşi cauze care le împing şi pe femei să cedeze în fața vrăjilor altui bărbat decât cel cu care au o relaţie stabilă. Iată ce spune psihologul Lena Rusti despre bărbaţii care au tendinţa să sară din „floare în floare“.

Bărbatul care nu are încredere în el este vulnerabil în fața ispitelor feminine

1 Poate că este într-o relaţie, dar nu primeşte o validare consistentă de la parteneră sau de la relaţia pe care o are. Atunci apare sentimentul de nemulţumire de sine sau de neîncredere în relaţie, mai ales dacă are anumite aşteptări. Din păcate, aşteptările pot fi influenţate de cercul de prieteni ori de criteriile sociale.

2 A fost „educat“ să aibă convingeri despre familie şi relaţie care sabotează ideea de monogamie. Cel mai probabil, relaţiile adulţilor importanţi din viaţa lui l-au „inspirat“. A înşela înseamnă pentru el că nu se „leagă la cap“ într-o relaţie. Este o formă paradoxală de protecţie care, de fapt, îi aduce suferinţă: din dorinţa de a nu fi rănit, răneşte el întâi şi ajunge să fie şi el însuşi rănit.

Certurile, de evitat!

Problemele de cuplu, precum certurile din orice motiv, influenţează bărbatul să caute „liniştea“ în altă parte. Preferă să „stea unde nu plouă“.

3 Este egocentrat, adică are un comportament narcisist. Cu alte cuvinte, acest „don juan“ are sentimentul că i se cuvine orice. Unii bărbaţi îşi asumă rolul cuceritorului şi disponibilitatea de a o lua pe lângă în relaţie, pentru că le place să creadă că regulile sunt bune, dar nu pentru ei, care se simt superiori dacă le încalcă.

77% *dintre bărbaţii care înşală au cel puţin un prieten care face acelaşi lucru. Aceşti bărbaţi ar putea fi şocaţi dacă partenera i-ar înşela.*

Vrea libertate

Bărbatul are nevoie de o doză semnificativă de libertate. Vrea să meargă la pescuit cu băieţii, la un fotbal sau să se întâlnească la o bere, în oraş. Dacă nu găseşte înţelegere la parteneră pentru aceste libertăţi, o va căuta în altă parte.

Sunt mulţi parteneri care nu sunt compatibili sexual în relaţia lor. Spre exemplu, un bărbat doreşte să facă sex doar în weekend, în timp ce partenera lui ar vrea cu orice ocazie, spune sexologul Cristian Delcea.

4 Este posibil să fie emotiv şi să nu poată controla emoţiile. Un bărbat care nu poate împărtăşi cu partenera sentimentele şi are probleme existenţiale pe care nu le poate rezolva în relaţie caută răspunsuri în afara ei.

5 Suferă de criza unei anumite vârste. Comportament aparent atipic pentru propria persoană, acest tip de bărbat se găseşte şi el surprins de propriile reacţii şi poate tocmai de aceea este atât de vulnerabil la ele.

6 S-a obişnuit cu relaţia stabilă, deşi nu mai are parte de pasiune, fiindcă partenera nu găseşte în asta o nevoie pentru care să mai depună efort. Nu vrea să plece din relaţie, dar are nevoie de pasiune pentru a se simţi viu. Şi atunci înşală...

SFATUL specialistului



Cristian Delcea
psiholog clinician
Centrul de Terapie Sexologică Online www.sex-man.ro

Sunt multe cauze care îi determină pe bărbaţi să înşele. Poate fi vorba de un surplus de hormon testosteron, care-i induce bărbatului tendinţa să „zboare“ din femeie în femeie. Posibil să aibă o tulburare de hipersexualitate, care este tot o cauză medicală. Factorul cultural poate fi şi el de vină. Să luăm Franţa, spre exemplu. Se ştie că francezii nu fac parte din categoria celor mai fideli bărbaţi. Apoi, putem vorbi de grupul de apartenenţă, şi vă pot da exemplul sportivilor, unde este promovată ideea de a avea mai multe partenere. Un alt factor este cel psihologic – intervin aici tulburările de personalitate. Una dintre ele este tulburarea de personalitate narcisistă. Acest bărbat se crede adus pe lume de nu ştiu unde şi suferă când nu i se acordă atenţia cuvenită. În semn de răzbunare, el caută la altă femeie ceea ce are nevoie.

Text: Raluca Cocriş

Mamă, după 35 de ani? Ce riscuri pot apărea

Din ce în ce mai multe femei aleg să devină mame după 35 de ani, când riscurile de sănătate pentru gravidă şi copil sunt mai mari. Iată de ce este nevoie de o urmărire medicală mai atentă.

„Copiii trebuie făcuţi la tinereţe", spune o vorbă din bătrâni, pe care şi medicii o împărtăşesc. În zilele noastre, multe femei amână sarcina după 35 de ani, unul dintre motive fiind obţinerea unei stabilităţi profesionale şi materiale. Nu trebuie uitat însă că fertilitatea scade simţitor pe măsura trecerii timpului.

Dacă nu există probleme de sănătate, sarcina poate decurge normal chiar şi după 35 de ani. Alteori însă, înaintarea în vârstă aduce şi unele modificări în organism, cu urmări asupra femeii şi copilului.

Complicaţii pentru mamă

Diabetul gestaţional

sau de sarcină este mai frecvent după 35 de ani. În acest caz, glicemia trebuie menţinută în limite normale, un rol important având dieta şi exerciţiile fizice. Copilul poate fi afectat prin creşterea prea mare în greutate şi prin crize de hipoglicemie după naştere.

Hipertensiunea

este o altă complicaţie a sarcinii târzii. Valorile crescute ale tensiunii arteriale duc la îngustarea vaselor de sânge, inclusiv ale celor de la nivelul uterului, care alimentează fătul cu substanţe nutritive, lucru care îi poate afecta creşterea. Hipertensiunea – însoţită de un nivel crescut al proteinelor în urină, edeme, scăderea vederii, somnolenţă şi dureri de cap – duce la apariţia unei complicaţii mai grave, preeclampsia, frecventă mai ales după 20 de săptămâni, putând fi nevoie de spitalizare.

Avortul spontan

Fixarea embrionului în uter se face mai greu la femeile cu vârsta de 40 de ani, de aceea la una din patru sarcini poate surveni avortul spontan în primul trimestru.

Dificultăţi în timpul naşterii

Adesea, sarcina târzie poate impune necesitatea naşterii prin cezariană, din cauza unor probleme precum imposibilitatea colului de a se dilata corespunzător.

Cum poate fi afectat fătul

Sindromul Down

Sarcina apărută la o vârstă mai mare de 35 de ani creşte riscul apariţiei la copil a anomaliilor genetice precum sindromul Down (trisomia 21). De exemplu, la 40 de ani, acest risc este de 1 la 110 sarcini.

Naşterea prematură

După 35 de ani, riscul naşterii premature este mai mare, întrucât capacitatea uterului de a susţine sarcina este mai mică. De aceea, probabilitatea naşterii înainte de termen este de două ori mai mare.

Bine de ştiut

- Anomaliile cromozomiale se numără printre cele mai importante cauze care duc la pierderea sarcinii după 35 de ani.
- Chiar şi cu tratamentele de fertilizare in vitro, şansele de instalare a sarcinii scad după 35 de ani.
- Şi probabilitatea apariţiei fibromului uterin este mai mare la această vârstă însă, din fericire, nu afectează evoluţia sarcinii.

Teste necesare

Dacă nu există complicaţii, sarcina târzie urmează schema obişnuită: o consultaţie lunară şi trei ecografii. La acestea se adaugă testele de sânge şi de urină, măsurarea tensiunii şi dozarea glicemiei. Analize precum dublul sau triplul test sunt de ajutor pentru estimarea riscului de anomalii cromozomiale. Ecografiile amănunţite (morfologiile fetale) corelate cu analizele de sânge arată dacă este cazul efectuării amniocentezei, test invaziv care depistează, printre altele, sindromul Down.



SFATUL specialistului

Dr. Irina Stelea
medic primar obstetrică-ginecologie, Centrul Medical Mediclass, Bucureşti

Femeile cu vârsta peste 35 de ani care vor să rămână însărcinate trebuie să ştie că există şi anumite riscuri, atât pentru mamă, cât şi pentru copil. Astfel, creşte frecvenţa hipertensiunii asociate, cu posibile complicaţii (preeclampsia şi eclampsia). De asemenea, există o probabilitate mai mare de diabet gestaţional şi de avort spontan de prim trimestru (în special a celor care au drept cauze anomaliile cromozomiale şi cantitatea mai scăzută a hormonilor necesari susţinerii sarcinii). Creşte frecvenţa operaţiilor cezariene, cu toate posibilele complicaţii postoperatorii ale acesteia. Dintre riscurile fetale, poate cel mai important este cel de malformaţii. Sindromul Down este mai frecvent la naşterile femeilor cu vârsta peste 35 de ani. Prevenirea complicaţiilor se realizează prin urmărirea riguroasă a sarcinii de către medicul specialist ginecolog şi prin respectarea cu stricteţe a indicaţiilor lui.

Text: Claudia Georgevici. Foto: Shutterstock

Tot ce trebuie să ştii despre otită

Ce este?

Otita este o infecţie a urechii cauzată de viruşi sau bacterii şi apare, de cele mai multe ori, ca o complicaţie a unei răceli sau a polipilor. Este mai frecventă la copiii mici, din cauza particularităţilor anatomice: trompa lui Eustachio (un canal foarte subţire, care face legătura între nazofaringe şi ureche) este mai scurtă. Prin urmare, microbii ajung cu uşurinţă de la nas la ureche. Otita se poate localiza în urechea internă, în cea medie sau în canalul auditiv extern. Cea mai frecventă este otita medie, 3 din 4 copii suferind cel puţin un episod până la 3 ani.

„Cauza determinantă a otitei medii catarale este obstrucţia tubară, foarte frecventă la vârsta copilăriei. În principal, aceasta este favorizată de prezenţa de vegetaţii adenoide, rinofaringite şi rinosinuzite repetate la copiii alergici, cu deviaţii de sept, creste osoase, hipertrofii ale conetelor nazale, polipi endonazali“, explică dr. Maria Beuran, medic primar ORL.

Infecţiile urechii sunt frecvente la copiii mici, însoţind adesea o răceală. Netratate, otitele pot slăbi auzul sau duc chiar la pierderea acestuia.

Ce copii sunt mai expuşi?

Copiii răciţi, cu nasul înfundat, mai ales cei aflaţi în colectivitate, au un risc mai mare de a face otită. Sunt mai vulnerabili copiii născuţi prematur, cei care au unele malformaţii la nivelul gurii sau al nasului, cei care au alergii ori trăiesc într-un mediu în care se fumează, precum şi micuţii care nu sunt alăptaţi (laptele matern conţine anticorpi care luptă contra infecţiilor).

Care sunt simptomele?

La sugari, printre semnele care pot anunţa otita se numără febra, starea de iritabilitate, agitaţia, plânsul de neoprit, trasul de ureche, refuzul hranei, vărsăturile şi diareea. Copiii mai mari, care pot comunica, dar nu pot vorbi, îşi duc mâna la ureche, în semn că-i doare. Ameţelile şi starea generală alterată sunt alte simptome ale otitei, iar apariţia secreţiilor purulente poate fi pusă pe seama complicaţiilor acestei infecţii. Dacă, după un episod de răceală, revine febra, iar copilul se plânge de durere la ureche, nu trebuie amânat consultul medical. Diagnosticul de otită este pus de medicul orelist, în urma examinării cu otoscopul, un aparat de mici dimensiuni, cu ajutorul căruia se analizează canalul auditiv extern şi timpanul.

Cum se tratează?

Principala metodă de tratament este administrarea antibioticelor, cel mult 10 zile. În general, se prescrie amoxicilină (sau augmentin), însă medicul decide care este cel mai potrivit antibiotic, în funcţie de particularităţile medicale ale copilului. Chiar dacă micuţul se simte mai bine după primele zile, tratamentul nu trebuie oprit, respectându-se indicaţiile medicului. Pentru calmarea durerilor, copilului i se pot da medicamente antialgice sau antiinflamatoare (ibuprofen). În cazul în care polipii sunt cei care favorizează infecţia urechii, medicii pot recomanda scoaterea lor.



Ce complicaţii poate da?

Otitele nu trebuie neglijate, pentru că, în lipsa tratamentului, poate surveni slăbirea auzului sau chiar pierderea acestuia, cu implicaţii negative inclusiv asupra rezultatelor şcolare ale copilului. În cazuri grave, cronicizarea infecţiei urechii poate duce la meningită.

Sfaturi pentru părinţi

■ Nu folosiţi beţişoare de vată pentru igiena urechii, întrucât există riscul perforării timpanului. ■ Trataţi corect infecţiile respiratorii ale copilului. ■ Nu fumaţi în preajma celor mici. ■ Nu expuneţi copilul la zgomote puternice. ■ Învăţaţi-l pe copil să-şi sufle corect nasul, câte o nară pe rând. ■ Nu-i daţi biberonul când este în poziţie orizontală, pentru că astfel se creează o presiune mai mare la nivelul urechii. ■ Otita medie poate fi prevenită prin vaccinarea pneumococică, neinclusă în programul naţional (deci, nu este gratuită).



■ *„Copilul meu face otite foarte des. Cum le prevenim?“* *Cristina R., Iaşi*

Copilul dvs. trebuie să aibă mereu nasul desfundat. Respiraţia nazală trebuie să fie corectă, pentru aerisirea urechii medii, iar fosele nazale lipsite de secreţii. Dacă obstrucţia nazală este cauzată de boli neinfecţioase ale rinofaringelui (vegetaţii adenoide - polipi, deviaţii de sept etc.), acestea trebuie rezolvate chirurgical. Bineînţeles, igiena locală se va face săptămânal, delicat, cu evitarea pătrunderii apei în ureche.



Dr. Maria Beuran, medic primar ORL, Centrul Mediclass, Bucureşti

Text: Claudia Georgevici; Foto: Shutterstock

A făcut vărsat de vânt? Așa îl îngrijești!

Varicela sau, popular, vărsatul de vânt este o boală a copilăriei foarte contagioasă, dar care conferă imunitate, și rare sunt cazurile în care poate reapărea. Această afecțiune impune măsuri speciale de îngrijire la domiciliu, de care este bine ca părinții să țină cont.



Varicela este determinată de virusul varicelo-zosterian și apare mai ales la copiii cu vârsta cuprinsă între 2-10 ani. La 2 săptămâni de la infectare, pe toată pielea apar erupții, sub formă de bubițe roșii mărunte, care, în câteva zile, vor fi acoperite de coji. Alte simptome pe care le poate avea puiul tău sunt durerile de cap, febra, răgușeala, tusea productivă și secrețiile nazale abundente.

E nevoie de izolare la domiciliu

Un copil cu varicelă **trebuie să stea în casă 14 zile din momentul erupției**, pentru a scădea riscul transmiterii bolii către alte persoane cu risc, mai ales copii, dar și pentru a fi protejat de eventualele complicații de natură infecțioasă. Atunci când bubițele s-au uscat și au făcut crustă, copilul nu mai prezintă pericol de răspândire a bolii.

Atenție la igienă!

■ Varicela produce mâncărimi, iar copilul, fără să conștientizeze, va insista să se scarpine. **Taie-i unghiile, iar pe timp de noapte, poți să-i dai să poarte mănuși.** Bubițele rupte pot lăsa cicatrici.

■ **Camera copilului bolnav de vărsat de vânt trebuie să fie în permanență aerisită și igienizată**, iar lenjeria de pat și cea de corp trebuie schimbate frecvent.

■ Baia generală este recomandată doar după uscarea crustelor. **Pentru a reduce mâncărimea, pune în apă un vârf de cuțit de permanganat de potasiu, câteva linguri de făină de ovăz sau infuzie de mușețel.** După baie, șterge pielea copilului cu un prosop moale, prin tamponare.

■ După fiecare masă, copilul trebuie **să-și clătească gura, pentru a evita infectarea bubițelor existente în cavitatea bucală.**



Vărsatul de vânt poate fi prevenit prin vaccinarea antivaricelică.

Și dieta contează

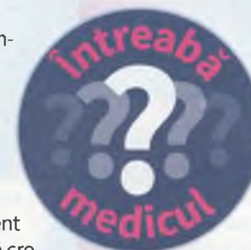
Dieta unui copil diagnosticat cu varicelă trebuie să respecte principiile unei alimentații sănătoase, adică **fără grăsimi, prăjeli, dulciuri rafinate și băuturi carbogazoase**. De asemenea, mâncarea nu trebuie să fie prea condimentată sau prea caldă. **Orice urmă de sare, piper sau căldură excesivă poate intensifica durerea cauzată de erupțiile de la nivelul gurii.**

De ce tratament e nevoie

■ În general, varicela se manifestă sub formă ușoară și necesită minime intervenții medicamentoase. Copiii pot face febră, iar în cazul acesta se recomandă administrarea de ibuprofen sau paracetamol, la un interval de 4 ore. **Aspirina este strict interzisă** (din cauza riscului de apariție a sindromului Reye, care produce lezare hepatică și cerebrală).

■ Este nevoie să urmărești în fiecare zi dacă erupția s-a extins, **iar fiecare bubiță trebuie unsă cu loțiune cu calamină sau cu substanțe calmante mentolate, care reduc mâncărimile.** Atenție însă, nu aplica soluția pe mucoase, adică în gură, pe zona genitală și anală și nici în jurul ochilor!

Tratamentul **cu aciclovir trebuie rezervat copiilor cu vârsta de peste 12 ani** care suferă de boli pulmonare, cutanate sau celor care urmează tratamente pentru afecțiuni cronice.



■ *„În cazul în care copilul suferă de o boală cronică, varicela se manifestă altfel?"*
Mioara R., Cluj

Dacă varicela apare la un copil care suferă de o boală cronică, ne putem aștepta la o evoluție particulară, de obicei o formă moderat-severă, cu febră înaltă, cu modificarea semnificativă a stării generale și numeroase elemente eruptive. În astfel de situații, pot apărea complicațiile infecțioase, de obicei bacteriene, de cele mai multe ori severe. Un copil care se află în tratament pentru o boală cronică, fie autoimună, fie malignă sau, mai rar, tuberculoză, primește de la început o terapie adecvată situației clinice, chiar și în spital. În foarte puține cazuri, se poate recomanda întreruperea temporară a tratamentului pentru boala de bază, până se tratează de varicelă.



Dr. Irina Costache, medic specialist pediatrie, Rețeaua privată de sănătate Regina Maria

Text: Irina Groza Foto: Shutterstock

Când emoţiile scapă de sub control...

Ţi se întâmplă, uneori, să-ţi aduci aminte cu nostalgie şi zâmbet pe buze de anii adolescenţei, pentru că atunci ai trăit prima iubire sau pentru că ai fost dezamăgit în dragoste. Dar adolescenţa este şi etapa fragilă, în care pot apărea unele dezechilibre emoţionale. Ca părinte, ştii cum să gestionezi emoţiile copilului tău?

„Viaţa de familie este prima şcoală a emoţiilor", spune Daniel Goleman, autorul cărţii „Inteligenţa emoţională". Din modul în care părinţii interacţionează cu copiii, aceştia din urmă îşi formează modele de relaţionare pe care le vor urma mai târziu. Adolescentul trăieşte din plin emoţiile, experimentând unele noi şi dând sensuri unora mai vechi. Cele pozitive, cum este iubirea la această vârstă, dar şi cele negative, sunt pure şi trăite la intensitate maximă. Este o perioadă încărcată de temeri, frustrări şi conflicte interioare. De aici apare şi lipsa de echilibru în manifestarea emoţiilor. „Când vorbim despre dezechilibru emoţional, avem în vedere, pe de o parte, trăirea intensă, repetitivă, a unor stări emoţionale contradictorii pe care adolescentul le simte ca fiind greu de gestionat. Pe de altă parte, pot apărea gândurile disfuncţionale cu privire la el şi la ceilalţi", spune psihologul Cristina Bîrzoiu. Schimbările comportamentale pot include stări precum izolarea, gelozia excesivă, interesul scăzut faţă de şcoală şi familie, dependenţele, accesele de furie violentă şi chiar ideile suicidare.

- *Petrece cât mai mult timp cu copilul.*
- *Încurajează-l să vorbească despre sentimentele sale.*
- *Felicită-l pentru realizările şcolare sau sportive.*

De ce apare dezechilibrul emoţional?

„În majoritatea cazurilor, cauzele dezechilibrului emoţional se află în povestea de viaţă a adolescentului, în traumele suferite în copilărie, în lipsa unui mediu securizant", spune Cristina Bîrzoiu. Psihologul spune că aceste probleme sunt amplificate şi acutizate de adolescenţă. Este o perioadă cu multiple schimbări hormonale, corporale, psihologice şi comportamentale, cărora adolescentul încearcă să le facă faţă. De pildă, schimbările hormonale specifice adolescenţei au rolul lor în amplificarea stărilor. La acestea se adaugă apariţia complexelor, frecvente la adolescenţi. „Complexele apar prin comparaţia cu ceilalţi şi prin încercarea de a corespunde unei imagini considerate ideale de către adolescent. Stima de sine este afectată şi este însoţită de un sentiment de inferioritate faţă de ceilalţi", spune specialistul. Este bine ca părintele să vorbească deschis cu adolescentul despre complexele pe care le poate dezvolta. „Încurajează-l să-şi pună întrebări pozitive, de genul: Ce mi-a plăcut la mine azi? Ce m-a făcut fericit azi?
Discuţiile despre schimbările prin care trec şi suportul oferit, aprecierile sincere şi încurajarea implicării în diverse activităţi extraşcolare ajută la depăşirea complexelor", spune psihologul.

Încurajează-i trăirile pozitive

Adolescentul este în continuare ataşat emoţional de părinţi. Şi asta chiar în cazul în care comportamentul său este unul dezechilibrat. „Evită critica. Interesează-te de starea lui şi asigură-l că beneficiază de susţinerea ta. Încurajează trăirea emoţiilor pozitive, fiind un model în acest sens. Puterea exemplului îl poate face să-şi reconsidere emoţiile distructive."

info plus

„Ferestre către copiii noştri" de Violet Oaklander este o carte pentru părinţi, bunici şi pentru oricine petrece timp cu un copil sau cu un adolescent. Sunt descrise în detaliu tehnici de lucru, sugestii, locuri, prezentări de caz, căi prin care să porneşti în această aventură de înţelegere şi apropiere faţă de copii. Cartea a apărut la editura Herald.



Asigură-l pe copil că beneficiază de tot sprijinul tău

Text: Andreea Tudorică
Foto: Shutterstock

Pune-ţi mintea la treabă!

Scăderea puterii de concentrare, dezorientarea şi uitarea unor lucruri recente sunt primele simptome care anunţă instalarea maladiei Alzheimer, o boală degenerativă care afectează în special persoanele în vârstă. Deşi nu există încă un tratament care să oprească evoluţia bolii, un stil de viaţă sănătos, o dietă echilibrată, odihna suficientă, precum şi câteva exerciţii de memorie pot preveni această afecţiune.

În România există aproximativ 200.000 de bolnavi de Alzheimer, însă doar 35.000 au un diagnostic. Afecţiunea se manifestă în jurul vârstei de 70 de ani, însă simptomele apar mai devreme, primul indiciu fiind uitarea unor întâmplări recente. Factorii care duc la apariţia bolii sunt multipli. Stresul, înaintarea în vârstă, bolile cardiovasculare şi fumatul favorizează accelerarea procesului de îmbătrânire a creierului. Totuşi, instalarea bolii poate fi prevenită prin exerciţii simple de stimulare mentală, care vor ajuta la crearea de noi conexiuni între celulele cerebrale. Iată ce trebuie să faci pentru îmbunătăţirea memoriei!

Asociază şi reţine

Provocarea acestui exerciţiu constă în crearea cât mai multor asocieri între cuvinte şi evenimente sau amintiri. Încearcă să reţii, în cel mai scurt timp, o listă cu 20 de cuvinte aleatorii, doar făcând asocieri între acestea şi lucruri banale, pe care ştii că le vei reţine cu uşurinţă. De exemplu, îţi vei aminti mai repede de lista de cumpărături dacă legi cuvintele de numele unor prieteni sau de filmele preferate.

Foloseşte-ţi latura artistică

Studiile au arătat că emisfera dreaptă „îmbătrâneşte" mai repede. Desenatul, pictatul precum şi alte activităţi care ţin de lucrul manual stimulează emisfera dreaptă şi reduc cu până la 33% riscul de a face boala Alzheimer. Un alt mod prin care poţi utiliza mai mult emisfera dreaptă este efectuarea unor activităţi cu mâna stângă, precum spălatul pe dinţi sau folosirea tacâmurilor în timpul mesei.





SFATUL Click! Sănătate
- Învaţă o limbă străină.
- Încearcă să faci, cât mai des, calcule în gând.
- Învaţă să cânţi la un instrument.

Jocuri pentru o memorie mai bună

Pentru a stimula memoria, îţi poţi antrena creierul prin jocuri de strategie, cum este şahul, sau prin cele care presupun corelarea numerelor ori a fragmentelor, sudoku şi puzzle-ul fiind cele mai bune exemple în acest sens. Un studiu realizat în 2012 la Universitatea Berkley din California a scos în evidenţă faptul că oamenii care-şi stimulează încă de tineri activitatea creierului au un nivel mai scăzut de depuneri de proteine în creier. În cantităţi mari, acestea duc la formarea de plăci de beta-amiloid pe suprafaţa creierului şi, în consecinţă, memoria şi concentrarea vor fi afectate.

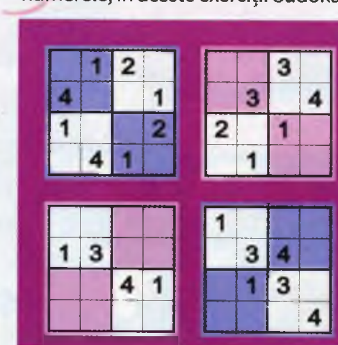
1 Află cărei imagini îi corespunde umbra aferentă.



2 Aranjează formele astfel încât să obţii 3 triunghiuri.



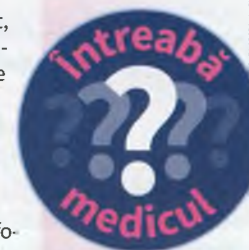
3 Testează cât de bine poţi să asociezi numerele, în aceste exerciţii Sudoku.



4 Găseşte literele lipsă P R _ E _ E _ I _ _ E R S _ _ _ R E _ T

Rezolvări: 1 1-B; 2-A 2 1-5; 2-10; 3-8 3 4 PRIETENIE, PERSEVERENŢĂ

Întreabă medicul



„Mama mea a avut Alzheimer. Ce probabilitate am de a face această boală?"
Dorina L., Deva

Factorii genetici nu trebuie ignoraţi. Se apreciază că persoanele care au o rudă de gradul I ce suferă de boala Alzheimer se află în risc teoretic absolut de la 26% până la 45%. Factorii de risc care grăbesc instalarea bolii Alzheimer sunt cei nocivi pentru aparatul cardiovascular precum diabetul zaharat, hipertensiunea arterială, nivelul crescut de colesterol şi fumatul. Un alt factor este nivelul crescut de homocisteină, asociat cu un nivel scăzut de vitamina B12 şi acid folic. Şi expunerea la metale uşoare, de exemplu deodoranţii cu aluminiu, poate afecta memoria. Traumatismele cranio-cerebrale repetate grave, precum şi unele bacterii (Chlamidii) şi virusuri contribuie şi ele la formarea de plăci senile.



Dr. Constantin Tecu, medic primar neurolog

Text: Sorina Severin. Foto: Shutterstock

Părul mătăsos şi plin de strălucire este visul oricărei femei. Cu câteva trucuri de îngrijire, îi poţi da podoabei capilare un plus de luminozitate.

Păr strălucitor? Îl poţi avea!

Un păr lipsit de strălucire poate avea mai multe cauze, printre acestea numărându-se o alimentație dezechilibrată, agresiunile mecanice şi chimice (periaj prea puternic, vopsit), stresul, poluanții din atmosferă şi apa calcaroasă. Iată ce ajută în acest caz!

Aplică ulei înainte de spălare

Dacă obişnuieşti să-ţi speli părul foarte des, şamponul îi poate fura din strălucire. De aceea, cu 10 minute înainte de şamponare, aplică un ulei vegetal (de măsline, de migdale dulci, de cocos), care are rolul de a crea o barieră protectoare contra substanțelor acide şi astringente din şampon.

Clăteşte-l cu oțet

Strălucirea părului depinde, într-o oarecare măsură, şi de modul în care este clătit. Dacă în păr rămân urme de şampon sau de balsam, poți să-ți iei adio de la luciu! Pentru a preveni acest lucru, adaugă o ceşcuță cu oțet (sau cu suc de lămâie) în apa de clătit.

Un alt secret al părului strălucitor este clătirea cu apă călduță (cea fierbinte poate distruge uleiurile naturale ale scalpului).

Aşa îl usuci corect!

Ideal este ca părul să fie uscat natural, cu un prosop de bumbac, prin tamponare. Părul poate fi deteriorat prin folosirea frecventă a uscătorului, precum şi prin perierea agresivă când încă este umed (este mai potrivit pieptenele cu dinții rari). Nici föhnul nu este bine să fie folosit imediat după spălare, pentru că deshidratează firul de păr, ceea ce fură din strălucire.

2 măşti de efect



Ai nevoie de: 3 banane coapte, bine pisate; 1 lingură cu ulei de migdale; 3 linguri cu suc de morcovi

Amestecă bine toate ingredientele. Aplică masca înainte de a spăla părul şi las-o o jumătate de oră.

Ai nevoie de: 2 gălbenuşuri; 2 linguri cu suc de lămâie; 2 linguri cu miere

Se amestecă gălbenuşurile cu lămâia şi mierea. Masca obținută las-o pe păr 5 minute, apoi clăteşte.

Click! Sănătate Text: Claudia Georgevici. Foto: Shutterstock

Iaurtul, aliatul frumuseții tale

Ce zici de un ingredient care poate face minuni şi care se află chiar... în bucătăria ta? Cremos şi cu un gust bun, iaurtul aduce beneficii atât pentru sănătate, cât şi pentru îngrijirea tenului. Poate fi folosit şi pe post de produs cosmetic, întrucât îngrijeşte pielea şi-i redă prospeţimea.



Consumat zilnic, iaurtul reglează flora intestinală, iar efectele se regăsesc şi în tenul luminos şi lipsit de probleme. Acidul lactic din compoziţia iaurtului acţionează ca un exfoliant fin asupra pielii, îndepărtând delicat celulele moarte. Bogat în aminoacizi, iaurtul are efect hidratant, reglează funcţia glandelor sebacee şi calmează iritaţiile. În scopuri cosmetice, foloseşte iaurtul natural, fără zahăr sau fructe.

Are efect astringent pentru tenul gras

Ai nevoie de: ▸ *2 linguri de iaurt* ▸ *2 linguri de castravete ras* ▸ *1 albuş bătut*

Amestecă ingredientele, iar pasta obţinută aplic-o pe faţă. Las-o să acţioneze 15-20 de minute, apoi clăteşte cu apă rece. Această mască este recomandată pentru tenul gras, întrucât ingredientele folosite au efect astringent şi reglează nivelul de sebum.



Măştile cu iaurt sunt indicate pentru toate tipurile de ten



SFATUL specialistului

Elisabeta Raţiu
consultant tratamente corporale, BettyBlue, Bucureşti

Pentru piele, iaurtul se foloseşte la curăţare, dezinfectare, hrănire şi pentru închiderea porilor. Vă recomand o mască pentru gât şi decolteu. Aveţi nevoie de: 2 linguri de brânză de vaci, 1 lingură de iaurt, 1/4 banană mică bine coaptă şi 1 gălbenuş. Amestecaţi ingredientele până obţineţi o cremă. Aplicaţi masca pe gât şi pe decolteu şi lăsaţi-o să acţioneze 30 de minute. Clătiţi cu apă călduţă.

Redă luminozitatea tenului



Ai nevoie de: ▸ *1 legătură de pătrunjel* ▸ *25 g de iaurt* ▸ *2 linguriţe de ulei de măsline* ▸ *10 picături de vitamina A uleioasă*

Taie mărunt pătrunjelul şi amestecă-l cu celelalte ingrediente. Aplică masca pe faţă, las-o să acţioneze 15 minute şi apoi clăteşte-te cu apă călduţă.

Mască pentru tenul matur



Ai nevoie de: ▸ *4 boabe de struguri* ▸ *2 linguri de iaurt* ▸ *1 lingură de infuzie de muşeţel*

Pasează boabele de struguri şi amestecă-le cu celelalte ingrediente. Aplică masca pe faţă, iar după 15 minute, îndepărtează-o cu apă călduţă. Dacă ai tenul gras, foloseşte iaurt degresat.

Combate mătreaţa



Ai nevoie de: ▸ *6 linguri de iaurt* ▸ *2 gălbenuşuri*

Amestecă ingredientele şi aplică-le la rădăcina părului. Înfăşoară părul într-o folie de plastic şi apoi într-un prosop. Lasă să acţioneze 30-40 de minute, apoi clăteşte şi spală-te cu şampon. Această mască se face de două ori pe săptămână, fiind eficientă contra mătreţii.

„Şterge" urmele oboselii de pe chip



Ai nevoie de: ▸ *1 lingură de iaurt* ▸ *1 lingură de infuzie de muşeţel*

Amestecă ingredientele, aplică-le pe faţa umezită şi lasă-le să acţioneze 30 de minute. Iaurtul şi muşeţelul elimină urmele de oboseală şi redau prospeţimea pielii.

Hrăneşte pielea uscată



Ai nevoie de: ▸ *1 lingură de iaurt* ▸ *1 lingură de măr ras* ▸ *1 gălbenuş*

Amestecă ingredientele, aplică-le pe faţă şi lasă-le să acţioneze 15 minute. Clăteşte cu apă călduţă. În urma acestui tratament, pielea ta va deveni mai catifelată.

Text: Irina Groza. Foto: Shutterstock

Tabelul caloriilor

O dietă sănătoasă implică un număr echilibrat de calorii. Noi îți venim în ajutor cu conținutul caloric și nutrițional pentru vin, carne și pâine, calculat la 100 de unități, respectiv 100 de grame sau 100 de mililitri, în cazul vinurilor.

VINURI

Vin alb demidulce (100 ml)	
Calorii	92
Proteine	0,0
Lipide	0,0
Glucide	4,4

Vin alb sec (100 ml)	
Calorii	73
Proteine	0,0
Lipide	0,0
Glucide	2,4

Vin roșu demidulce (100 ml)	
Calorii	96
Proteine	0,0
Lipide	0,0
Glucide	5,5

Vin roșu dulce (100 ml)	
Calorii	106
Proteine	0,0
Lipide	0,0
Glucide	8,2

Vin roșu sec (100 ml)	
Calorii	75
Proteine	0,0
Lipide	0,0
Glucide	3,0

PÂINE

Pâine albă (100 g, aproximativ 4 felii)	
Calorii	265
Proteine	8,1
Lipide	0,5
Glucide	51,2

Pâine neagră (100 g)	
Calorii	262
Proteine	8,5
Lipide	1,3
Glucide	52,5

Pâine intermediară (100 g)	
Calorii	225
Proteine	8
Lipide	1,0
Glucide	45

Pâine graham (100 g)	
Calorii	256
Proteine	9,1
Lipide	1,0
Glucide	51

Pâine de secară (100 g)	
Calorii	344
Proteine	12,4
Lipide	1,7
Glucide	67,7

CARNE

Carne de curcan (100 g)	
Calorii	268
Proteine	24,5
Lipide	20,2
Glucide	0,0

Carne de porc (100 g)	
Calorii	295
Proteine	16,0
Lipide	24,7
Glucide	0,0

Carne de pui (100 g)	
Calorii	185
Proteine	20,1
Lipide	10,2
Glucide	0,0

Carne de miel (100 g)	
Calorii	260
Proteine	18,0
Lipide	20,0
Glucide	0,0

Carne de vită (100 g)	
Calorii	156
Proteine	17,0
Lipide	7,8
Glucide	0,0



Îți poți calcula caloriile ingerate după formula: 4,1 (p+g)+9,3l. Ține cont că 1 g de proteine are 4 kcalorii, 1 g de glucide, tot 4 kcalorii, 1 g de grăsimi (l, lipide) are 9 kcalorii și 1 g de alcool are 7,07 kcalorii.

Cât de sănătoasă este SOIA

În post, cresc proviziile de pateuri vegetale, mezeluri, chifteluțe și șnițele din soia, dar și de brânzeturi tofu. Soia poate imita gustul cărnii și ne ajută să ținem postul mai ușor. Totuși, este nevoie de unele precauții.

Soia este o legumă-cameleon care înlocuiește carnea și lactatele în perioada postului, fiind bogată în proteine, grăsimi sănătoase Omega-3, minerale, vitamine și fibre. Gustul plăcut al preparatelor pe bază de soia atrage multe persoane către raioanele destinate produselor vegetale, fie că țin post sau nu. O altă parte bună despre soia: conține antioxidanți, care oferă protecție față de unele tipuri de cancer, cum este cel mamar.

De ce să ții cont

Partea mai puțin bună legată de consumul de soia este că această legumă ar putea face rău persoanelor cu alergii la anumite proteine, de aceea se recomandă testări pentru stabilirea intoleranței. De asemenea, izoflavonele, care pot mima acțiunea hormonilor feminini, este posibil să producă tulburări endocrine, mai ales femeilor aflate la menopauză. Pentru a evita eventualele probleme de sănătate și pentru a beneficia de toate calitățile sale terapeutice și nutriționale, specialiștii recomandă consumul de una, maximum două porții de soia de câte 200 g zilnic.

Citește etichetele produselor

În post, sunt la mare căutare pateurile vegetale. Știm însă ce conțin amestecurile care înlocuiesc pateurile de ficat și mezelurile? Există și sortimente care nu au coloranți sau aditivi, dar pentru asta trebuie să citim cu atenție etichetele produselor pe care urmează să le cumpărăm. Nutriționistul Corina Zugravu ne dă un indiciu care să ne ajute să alegem produse de calitate în post: „Indic consumatorilor să se uite pe etichetă și să aleagă acele produse unde soia sau boabele de soia sunt pe primul sau al doilea loc în ingrediente, nu pe cele care au pe primele locuri grăsime, apă și alte minuni."

Atenție la E-uri!

„Pateurile vegetale care conțin E 621, glutamat monosodic, nu sunt indicate copiilor, cardiacilor și gravidelor, pentru că pot provoca dureri de cap și modificări de ritm cardiac", ne sfătuiește prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.



Dr. Corina Zugravu,
medic primar Igienă și Alimentație,
Institutul de Sănătate Publică, București

Soia este foarte sănătoasă și o porție (aproximativ 200 g) - două pe zi, în timpul postului, sunt bine-venite, pentru că aduc proteine de calitate, vitamine, fitonutrienți. Soia ca atare însă e greu de preparat în casă. Mai ales la noi, care nu ne bucurăm de o tradiție în consumul de soia. De preferat ar fi să luăm produse gata preparate, cu toate că eu le-aș recomanda pe cele mai simple, stil tofu sau concentratele proteice deshidratate, pe care să le gătim ulterior noi înșine. Mâncărurile gata de consum nu că sunt rele, dar pentru a fi cât de cât plăcute de consumatori sunt „garnisite" cu foarte multă sare și grăsime.

Text: Raluca Cocriș. Foto: Shutterstock

De ce avem nevoie de grăsimile bune

Grăsimile sunt, în general, ocolite, fiind considerate vinovate de acumularea kilogramelor în plus, dar şi de creşterea riscului de a suferi de boli cardiovasculare sau de diabet. Însă nu toate grăsimile sunt rele! Dimpotrivă, unele sunt esenţiale pentru buna funcţionare a organismului.



Grăsimile sunt sursa de energie de care avem nevoie zi de zi (fiecare gram de grăsime oferă 9 kcalorii). Sunt compuse din molecule, cunoscute ca acizi graşi, care pot fi saturaţi sau nesaturaţi. Grăsimile saturate (din unt, brânză sau carne) sunt cele care duc la creşterea colesterolului. Este indicat ca doar cel mult 10% din aportul zilnic de calorii să provină de la grăsimile rele. La rândul lor, grăsimile bune se împart în două categorii: cele mononesaturate şi cele polinesaturate. O categorie aparte a grăsimilor polinesaturate o reprezintă acizii graşi Omega-3 şi Omega-6 (uleiuri vegetale), care nu pot fi sintetizaţi de organism, deci trebuie procuraţi din alimentaţie. „Grăsimile trebuie să reprezinte maximum 30% din alimentaţie. Este bine ca mai puţin de o treime să fie acizi graşi saturaţi, iar restul acizi graşi mononesaturaţi şi polinesaturaţi, în proporţii relativ egale. Tradus în plan alimentar, aceasta ar însemna să limităm consumul de grăsimi animale, carne roşie, lactate integrale şi brânzeturi grase şi să punem accent pe carnea de peşte, uleiuri vegetale, fructe oleaginoase (nuci, alune, arahide, migdale, fistic etc.) şi seminţe", recomandă Mădălina Indrie, medic specialist nutriţie.



Dr. Mădălina Indrie,
medic specialist diabet, nutriţie şi boli metabolice. www.nutritiecluj.ro

Este de dorit un raport de 2:1 sau 3:1 între acizii Omega-6 şi Omega-3, însă acest lucru este dificil. Acest raport facilitează transmiterea informaţiei între neuroni, comunicarea între celule, este antiinflamator şi protector cardiovascular. În realitate însă, raportul este de 4 ori mai mare. Este de dorit creşterea consumului de peşte (cel puţin de 3 ori/săptămână), a uleiului de in, de rapiţă, în paralel cu cel de măsline şi limitarea în alimentaţie a cărnii de porc, de vită (mai puţin de o dată/săptămână), a derivatelor acestora şi a brânzeturilor grase.

Text: Sorina Severin. Foto: Shutterstock

Previn bolile de inimă

Consumul constant de grăsimi mononesaturate este recomandat celor care doresc să scadă nivelul de LDL, aşa-numitul colesterol „rău", un factor determinant în apariţia bolilor cardiovasculare. Aceste grăsimi sunt benefice şi persoanelor care au trecut printr-un episod de atac de cord, pentru că înjumătăţesc riscul de a suferi un nou infarct. Cercetările au mai demonstrat că acest tip de grăsimi încetineşte dezvoltarea celulelor canceroase, prevenind astfel tumorile maligne.





info plus

Află mai multe despre grăsimi din cartea „Factorul Omega-3. Dieta revoluţionară Omega-3 pentru sănătatea creierului şi împotriva depresiei" de A. L. Stoll. Editura: Elena Francisc Publishing. Preţ: 37 lei

Surse de grăsimi bune

Mononesaturate	*Polinesaturate*
ulei de măsline	ulei de porumb; nuci
ulei de susan	tofu; seminţe de
avocado	floarea-soarelui; susan
măsline	peşte gras: somon, ton,
unt de arahide	macrou



Ajută la asimilarea vitaminelor

Unele vitamine (A, D, E şi K) sunt asimilate cu ajutorul grăsimilor, Omega-3 fiind unul dintre acizii graşi care nu trebuie să lipsească din alimentaţie. Acizii graşi Omega-3 au proprietăţi antiinflamatoare, ameliorând durerile provocate de artrită şi sunt benefici şi bolnavilor de diabet, deoarece pot ajuta la stabilizarea glicemiei. Consumul de ulei de peşte reduce riscul de accident vascular la bărbaţi şi previne atât naşterea prematură, cât şi depresia postnatală în cazul femeilor. Nu trebuie să lipsească din alimentaţia celor care se confruntă cu bolii autoimune, cercetările arătând că diminuează semnificativ severitatea simptomelor. Pe de altă parte, acizii graşi Omega-6 sunt esenţiali pentru dezvoltarea şi buna funcţionare a creierului, fiind recomandaţi femeilor însărcinate şi persoanelor supuse surmenajului psihic.

Surse de grăsimi rele

Saturate	*Trans*
carne de porc	produse
sau de miel	de patiserie
carne de pui	chipsuri
cu piele; unt	margarină
brânză	pop-corn
îngheţată	alimente prăjite



Care e vârsta reală a arterelor tale?

Te-ai gândit vreodată că anii de viaţă ai vaselor de sânge pot fi diferiţi faţă de anii tăi biologici? Când arterele sunt îmbătrânite, este important să faci unele schimbări în stilul de viaţă şi vei echilibra vârstele.

Cum se explică faptul că arterele unei persoane pot îmbătrâni mai repede decât omul în sine? Spre exemplu, un bărbat în vârstă de 42 de ani, care fumează şi are colesterolul total 180, din care cel „bun" este 45, şi tensiunea arterială sistolică 130 (reprezintă presiunea exercitată asupra pereţilor arteriali când inima se contractă), are vasele de sânge mai bătrâne cu 12 ani. Adică, arterele sale au 54 de ani. Un alt exemplu: o femeie de 52 de ani, nefumătoare, care are colesterolul total în valoare de 220, din care colesterol „bun" 44, şi tensiunea arterială sistolică de 135, are arterele în vârstă de 68 de ani. Dacă ea ar mânca mai sănătos şi ar reduce colesterolul, anii arterelor ar scădea la 59 de ani.

Ia un pix şi o foaie şi fă testul pe care ţi-l propunem, pentru a afla câţi ani au arterele tale. După ce aduni punctele, verifică răspunsurile.

1. Câţi ani ai?

	Femeie	Bărbat
30-34	0	0
35-39	2	2
40-44	4	5
45-49	5	6
50-54	7	8
55-59	8	10
60-64	9	11
65-69	10	12
70-47	11	14
+75	12	15

2. Fumezi?

	Femeie	Bărbat
Nu	0	0
Da	3	4

3. Ai diabet?

	Femeie	Bărbat
Nu	0	0
Da	4	3

4. Care e valoarea colesterolului total?

	Femeie	Bărbat
<160	0	0
160-199	1	1
200-239	3	2
240-279	4	3
>280	5	4

5. Care e valoarea colesterolului „bun" (HDL)?

	Femeie	Bărbat
>60	-2	-2
50-59	-1	-1
45-49	0	0
35-44	1	1
<35	2	2

6. Măsoară-ţi tensiunea şi vezi cât este presiunea sistolică (numărul mai mare de pe ecran)

a) Dacă nu iei medicamente pentru hipertensiune

	Femeie	Bărbat
<120	-3	-2
120-129	0	0
130-139	1	1
140-149	2	2
150-159	4	2
>160	5	3

b) Dacă iei medicamente

	Femeie	Bărbat
<120	-1	0
120-129	2	2
130-139	3	3
140-149	5	4
150-159	6	4
>160	7	5

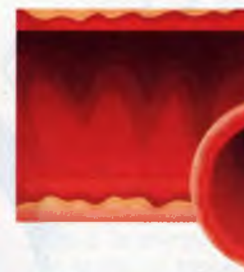
Rezultatele testului:

FEMEIE

Puncte	Vârsta arterelor
<0	<30
1	31
2	34
3	36
4	39
5	42
6	45
7	48
8	51
9	55
10	59
11	64
12	68
13	73
14	79
>15	>80

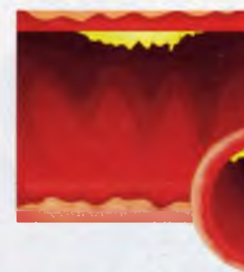
BĂRBAT

Puncte	Vârsta arterelor
<0	<30
0	30
1	32
2	34
3	36
4	38
5	40
6	42
7	45
8	48
9	51
10	54
11	57
12	60
13	64
14	68
15	72
16	76
>17	>80



20 de ani

De obicei, la această vârstă, arterele sunt tinere şi nu prezintă urme de îmbolnăvire, deşi maturizarea vaselor de sânge începe încă de la 20 de ani. Tutunul, colesterolul „rău" şi sedentarismul pot accelera îmbătrânirea arterelor.



30-40 de ani

Între 30 şi 40 de ani, procesul de acumulare a depozitelor de grăsime începe să se accelereze la bărbaţi. Femeile sunt, în general, protejate de apariţia plăcilor de grăsime până la instalarea menopauzei. Nivelul de colesterol „rău", tutunul, hipertensiunea arterială şi nivelul crescut al zahărului în sânge pot provoca leziuni persistente asupra arterelor.



50 de ani

Căptuşeala interioară a arterelor continuă să se degradeze, iar pereţii vaselor devin mai rigizi şi mai fibroşi. Creşterea tensiunii arteriale şi plăcile de grăsime produc daune în plus, rezultând artere mai puţin elastice. Începe să crească nivelul de muncă la care este supusă inima, iar acest lucru duce la calcifierea ţesuturilor supuse efortului. La femei, abia acum încep să se depună, în mod accelerat, plăcile de grăsime pe artere.



Peste 60 de ani

Procesul de îmbătrânire este în continuă desfăşurare, cu consecinţe asupra arterelor, care trebuie să reziste şi la peste 100.000 de bătăi ale inimii pe zi. Căptuşeala vaselor de sânge este rigidă, ceea ce favorizează formarea cheagurilor de sânge şi apariţia atacurilor de cord.

Text: Raluca Cocriş
Foto: Shutterstock

Cum să te simţi la 40 de ani ca la 20



Cu un stil de viaţă sănătos şi cu măsurile de îngrijire potrivite, vârsta de 40 de ani nu ar trebui să te sperie. Dimpotrivă! Experienţa acumulată este în favoarea ta şi te ajută să te bucuri mai mult de viaţă.

Dacă la 20 de ani ridurile nu erau o „ameninţare" pentru tine şi nu-ţi făceai prea multe probleme din cauza kilogramelor în plus, la 40 de ani, este foarte important să ai un stil de viaţă echilibrat. Dieta, somnul suficient şi mişcarea te ajută nu numai să fii în formă, ci şi să previi numeroase boli care apar pe măsura înaintării în vârstă. Este necesar să ai grijă de tine şi să mergi periodic la medic pentru controale de rutină. Nu uita să-ţi verifici starea inimii, nivelul colesterolului şi densitatea osoasă.

SFATUL Click! Sănătate

Consumă multă APĂ şi CEAI VERDE
O hidratare corespunzătoare este cheia unei bune circulaţii. În plus, pielea hidratată arată mult mai tânără.

Detoxifică-ţi ocazional FICATUL
Renunţă la mezeluri, prăjeli şi zahăr timp de 3 zile şi consumă din belşug fructe şi legume proaspete. Prin eliminarea toxinelor, pielea va fi mai luminoasă.



Un pahar cu VIN ROŞU pe zi este un alt truc la care poţi recurge. Vinul roşu conţine resveratrol, un puternic antioxidant, benefic pentru inimă şi care te fereşte de cancer. În plus, îţi protejează pielea împotriva radiaţiilor UV.

Mândreşte-te cu vârsta ta!

În loc să-ţi faci gânduri negre sau să dramatizezi, încearcă să priveşti această etapă a vieţii cu înţelepciune şi să faci apel la toată experienţa căpătată. Acestea te vor ajuta să treci cu brio peste posibilele greutăţi, normale de altfel, şi să te bucuri de viaţă.



Crema antirid nu trebuie să-ţi lipsească

După 40 de ani, produsele antirid nu trebuie să-ţi lipsească din ritualul de îngrijire. Sunt indicate cremele cu derivaţi din vitamina A, deoarece ajută la refacerea colagenului. După 40 de ani, fibrele de colagen se rigidizează şi se rup, cauzând fisuri ale pielii, bine cunoscutele riduri. O mare atenţie trebuie acordată îngrijirii conturului ochilor, unde pielea se ridează mai uşor.

Zâmbeşte cât mai des!

Zâmbetul e cel mai ieftin şi mai simplu mod prin care poţi arăta mai tânără, în doar câteva clipe. Zâmbeşte prietenilor, străinilor, familiei, bucură-te de animăluţul tău de companie, zâmbeşte la soare, zâmbeşte-ţi în oglindă!

Optează pentru un machiaj natural

Pentru a arăta mai tânără, alege machiajul cât mai natural. Nu uita: prea mult fond de ten sau nişte ochi prea puternic conturaţi îţi vor adăuga ani pe chip. Evită să foloseşti fond de ten lichid sau rujuri în culori tari. Alege farduri pe bază de pudră minerală şi rujuri nude (roz, piersică, bej-roz).



Ce trebuie să includă dieta

Dacă la 20 de ani mâncai cam orice, acum lucrurile stau un pic altfel. Corpul tău are mare nevoie în această perioadă de:

- **Calciu:** Pe măsură ce te apropii de menopauză, estrogenul, hormonul responsabil cu rezistenţa oaselor, începe să scadă. Ai nevoie de 1.000 mg pe zi, pe care ţi le poţi procura din lactatele cu puţine grăsimi. La recomandarea medicului, poţi lua şi suplimente.
- **Vitamina D** ajută organismul să absoarbă mai bine calciul, îţi menţine sistemul imunitar puternic, te protejează împotriva cancerului de sân şi de colon şi previne instalarea osteoporozei. Expune-te moderat la soare, 15 minute, pentru a sintetiza această vitamină, iar la indicaţia medicului poţi lua suplimente.
- **Fibre.** Acestea reduc balonările şi induc senzaţia de saţietate. În plus, fibrele ajută la scăderea colesterolului „rău".

Consumă des fructe, legume, orz, ovăz şi pâine integrală de grâu şi tărâţe.

Text: Monica Georgescu Foto: Shutterstock

Ai momente în care ţi se pare că tot ceea ce faci, pur şi simplu, nu ajunge la celălalt? Mesajele tale de dragoste se lovesc de un zid şi parcă vorbeşte surdul cu mutul? E clar că undeva în relaţia voastră s-a produs o fisură şi trebuie luate unele măsuri.

Vorbiţi amândoi acelaşi limbaj al iubirii?

Ai impresia că într-o perioadă în care ne trăim viaţa nu neapărat mai intens, ci mai rapid, dragostea romantică ce v-a unit pare, uneori, la fel de îndepărtată ca un basm? Limbajul a doi îndrăgostiţi se formează atât în timpul petrecut împreună, dar şi în felul în care fiecare dintre parteneri s-a adaptat personalităţii şi preferinţelor celuilalt.

Pentru o relaţie fericită însă, este necesar să folosim acelaşi limbaj al iubirii.

Echilibraţi EROTISMUL în relaţie

Simţi probabil nevoia să-i spui iubitului ce calităţi vezi la el, cât de deştept este, cât de frumos se îmbracă sau ce reuşite extraordinare are la muncă. Dar pe el îl lasă rece toate aceste cuvinte ale tale şi mai tot timpul vrea să te atingă, să facă dragoste cu tine, să te simtă aproape. „Pentru tine, limbajul dominant este constituit din cuvintele de încurajare. Tu simţi că în acest fel îi arăţi iubitului afecţiunea ta şi dragostea ta", spune psihologul Alexandru Cojocaru. Soluţia, în acest caz, poate fi simplă: trebuie să găseşti o cale prin care să echilibrezi erotismul din relaţie, dar şi să-i comunici că, din când în când, ai avea nevoie şi de încurajări.

CADOURI în loc de îmbrăţişări

Cadourile ascund atenţie şi gânduri pozitive faţă de celălalt. Dar „când prietenul sau soţul tău îţi oferă fie o floare, fie un cadou cu piatra preferată a zodiei tale, fie te scoate la film sau îţi dăruieşte câte o şedinţă la un salon de masaj, e ca şi cum el nu ar şti să-şi exprime altfel emoţiile", consideră psihologul Alexandru Cojocaru. Te-ai putea întrista, pentru că visezi cu ochii deschişi la o îmbrăţişare şi la o clipă petrecută exclusiv cu tine, în care doar tu să contezi. „S-ar putea să vorbiţi limbaje diferite ale iubirii. El să fie un fan al cadourilor, iar tu al timpului petrecut împreună. Nu te îngrijora, pentru că, după ce vei recunoaşte care este limbajul principal al fiecăruia dintre voi, vei putea să comunici mult mai bine cu partenerul. Înţelegând ce limbă vorbeşte partenerul, vei putea să-i traduci mai uşor sentimentele şi să te faci, la rândul tău, mai uşor înţeles", spune psihologul.

Psihologul american Gary Chapman a identificat în studiile sale cinci limbaje ale iubirii, printre care cel mai important este nevoia de tandreţe

Câte limbaje are iubirea?

În experienţa sa de peste 30 de ani în calitate de consilier matrimonial, dr. Gary Chapman a identificat cinci limbaje de iubire: cuvintele de încurajare, timpul petrecut alături de cel drag, cadourile, serviciile şi contactul fizic. Cartea lui Gary Chapman, „Cele cinci limbaje ale iubirii" le abordează pe fiecare în parte, într-un stil accesibil, din care nu lipseşte umorul. Cartea, apărută la editura „Curtea Veche", include şi câteva chestionare scurte.

Nevoia de ATENŢIE

A fi unul cu celălalt nu înseamnă să staţi amândoi în faţa televizorului, de pildă. Înseamnă să acorzi atenţie, dar să nu sufoci. Se poate întâmpla uneori, în relaţia ta, ca partenerul să fie mai mult preocupat să-ţi facă numeroase servicii: să-ţi repare maşina sau să meargă să plătească lumina, taxele şi impozitele. „Uneori ţi se pare sufocant. Dar s-ar putea să ai de-a face cu un bărbat care îşi exprimă dragostea oferind servicii, iar tu să ai nevoie de atenţie sporită", conchide Alexandru Cojocaru. Chiar dacă doi oameni petrec timp fiind fizic unul lângă celălalt, uneori îi desparte un întreg univers. Unii au nevoie de cuvinte de încurajare pentru a se simţi iubiţi. Alţii, de atenţia partenerului. Unii consideră primirea de daruri ca pe un semn al iubirii celui de lângă ei, în vreme ce alţii cred că a face servicii celuilalt, asumându-şi treburile gospodăriei şi obligaţiile familiei, e cel mai bun fel de a-şi arăta dragostea.

De fapt, ar fi atât de simplu să afli, mai întâi, care este limbajul principal al iubirii pentru omul de lângă tine, să-i comunici ce aştepţi de la el în limbajul care îţi dă încredere şi vă face fericiţi. Abia apoi să mergeţi mai departe împreună, vorbind pe aceeaşi limbă, primind şi dăruind iubire.

Folosirea limbajelor diferite în iubire poate duce la apariţia neînţelegerilor între parteneri.

Text: Andreea Tudorică. Foto: Shutterstock



SFATUL specialistului

Alexandru Cojocaru, psiholog
www.alexandrucojocaru.ro, Clinica Mediclass, 0724.539.589

Poate cel mai important pas este să-ţi înţelegi propriul limbaj al iubirii şi să-l faci cunoscut celui de lângă tine. De asemenea, poţi să-i împărtăşeşti partenerului ce limbaj crezi că este dominant în cazul lui. Şi apoi să comunicaţi împreună. Când veţi înţelege ce anume vă face să vă simţiţi iubiţi, vă va fi mult mai uşor să aduceţi echilibrul şi să întreţineţi iubirea în căminul conjugal.

TEST Te temi de fericire?

Deşi pare greu de crezut, unii dintre noi fug de fericire, suprimându-şi emoţiile pozitive. Însă acest lucru nu este sănătos pentru psihic, întrucât favorizează probleme precum depresia. Tu cum stai la acest capitol?

1 Atunci când te simţi bine mai mult timp, crezi că este liniştea dinaintea furtunii?

a. Nu, pentru că nu am niciun motiv.

b. Poate, câteodată, din cauza unor dezamăgiri din trecut.

c. Da, de cele mai multe ori.

2 Ţi se pare greu să te încrezi în sentimente pozitive?

a. Nu, mi se întâmplă destul de des să am experienţe pozitive.

b. Poate, depinde de situaţie.

c. Da, pentru că rar mi se întâmplă ceva frumos.

3 Când eşti bucuros, cât durează acest sentiment?

a. Rămân în starea respectivă cât mai mult timp.

b. Nici mult, dar nici puţin.

c. Puţin, pentru că întotdeauna când sunt fericit sau bucuros se întâmplă o nenorocire.

4 Simţi că nu meriţi să fii fericit?

a. Nu, pentru că eu consider că sunt un om bun şi merit să fiu fericit.

b. Poate am pricinuit şi eu întristări altora şi poate nu merit atât de mult să fiu fericit.

c. Da, nu merit şi simt că fericirea nu o „să se lipească“ niciodată de mine.

5 Starea de bine te face să te simţi inconfortabil?

a. Nu. E cea mai frumoasă stare pe care o poate trăi un om. Îmi vine să chiui şi să sar în sus.

b. Poate, câteodată.

c. Da.

6 Te bucuri când ţi se întâmplă ceva bun?

a. Da. Mă bucur şi îmi place să împart cu alţii această bucurie.

b. Câteodată, dar rar.

c. Nu, pentru că mi-e frică să nu se întâmple ceva rău care să anuleze starea de bucurie.

7 Când eşti fericit, te temi să nu-ţi strice cineva sau ceva starea de bine?

a. Nu. Starea de bine trebuie simţită şi trăită atât cât este. E bine pentru psihic.

b. Câteodată, dar nu îmi bat capul cu asta, pentru că ţi se poate întâmpla tocmai pentru că te gândeşti la acest lucru.

c. Da, de cele mai multe ori aşa se întâmplă.

8 Atunci când eşti fericit, te simţi şi vulnerabil?

a. Nu, pentru că nu prea are legătură una cu alta. Când ţi-e bine, ţi-e bine şi atât.

b. Poate, dar nu prea mă interesează.

c. Da, de cele mai multe ori. Sigur se găseşte cineva care să profite de chestia asta.

Răspunsuri

Majoritatea S: Ştii să savurezi fericirea

Eşti o persoană căreia îi place să se simtă bine ori de câte ori are ocazia şi să se bucure la maximum de orice experienţă trăită. Nu îţi este frică de fericire, ba din contră, chiar o cauţi. Nu eviţi relaţiile sau activităţile pe care tu le asociezi cu emoţii pozitive. Pentru tine, fericirea este un sentiment care merită trăit cu intensitate, de fiecare dată.

Majoritatea B: Accepţi emoţiile pozitive

Eşti o persoană care poate deveni anxioasă sau temătoare în faţa fericirii numai dacă experienţele nefaste se repetă într-un interval scurt de timp. Dacă norocul te ghidează însă în viaţă, eşti o persoană care nu îşi reprimă sau inhibă trăirile şi emoţiile pozitive. Iar dacă o faci uneori, o faci la un nivel echilibrat.

Majoritatea C: E clar: fugi de fericire!

Ai o aversiune evidentă faţă de emoţiile şi sentimentele pozitive, mai mare decât restul oamenilor. Eviţi activităţile şi relaţiile care au potenţial să te facă fericit. Poate că eşti într-o perioadă stresantă sau poate treci printr-o stare de depresie. Discută cu un psiholog. Te-ar putea ajuta să-ţi reduci teama. Nu te îngrijora însă. Teama de fericire nu e neapărat un semn de disfuncţionalitate. În unele culturi, este o componentă filozofică sau religioasă a vieţii. De exemplu, în Asia de Est există credinţa că fericirea poate cauza suferinţă.

„Mi-e frică să nu sufăr din nou. Am 42 de ani şi am divorţat de două ori. Am avut apoi o altă relaţie, dar care s-a terminat urât. Acum încerc să clădesc ceva împreună cu un alt bărbat. În prezenţa lui mă simt foarte bine, pot spune că sunt îndrăgostită. El mă iubeşte şi totul pare să fie frumos. Dar îmi este frică să fac pasul următor, să merg mai departe. Adică, să ne mutăm împreună. Mi-e frică să nu se termine la fel de urât precum celelalte relaţii ale mele sau poate chiar mai rău. Ce mă sfătuiţi să fac?“
Elena B., Bucureşti



V-aş recomanda terapia. Există un „model“ al relaţiilor eşuate, care se poate găsi, probabil, undeva în relaţia cu tatăl (cu părinţii) şi cu un anumit mod de a selecta partenerii. Vorbim de o analiză complexă a unui univers propriu emoţional, la care un răspuns simplu de tipul „mergi mai departe, viaţa merită trăită“ sau „nu are rost să te implici, că o să suferi“, este absolut inutil. Cred că este foarte important să înţelegeţi ce anume vă motivează într-un anumit tip de decizie şi cu ce consecinţe, dacă deciziile sunt sau nu asumate. Nu vă pot oferi un sfat cum să procedaţi în alegerea sau nu a partenerului, dar vă sfătuiesc să vă întoarceţi către dvs. înseva şi să descoperiţi cu adevărat ce vă împlineşte, ce vă oferă linişte (sau acele lucruri pe care le căutaţi).



Alexandru Cojocaru, psiholog

Text: Andreea Tudorică Foto: Shutterstock

...ca să fii în formă

toată ziua

8.10 – 8.15
Mănâncă un măr, o banană sau cereale cu lapte.

8.05 – 8.10
Fă câteva exerciţii fizice uşoare ca să alungi starea de somnolenţă.

8.03 – 8.05
Deschide fereastra şi respiră adânc.

8.02 – 8.03
Bea un pahar cu apă plată.

8.00 – 8.02
Spală-te pe faţă cu apă rece, pentru a te trezi mai repede.

Cocktail energizant

Ai nevoie de ▸ *1 portocală* ▸ *¼ ananas* ▸ *2 morcovi*

Cu ajutorul storcătorului, prepară-ţi un suc, pe care-l bei imediat. Datorită conţinutului de vitamine (A, C, B1, B6 şi K), acest amestec are efect energizant.

Click! Sănătate Şoseaua Fabrica de Glucoză nr. 21, sector 2, Bucureşti; e-mail: remediisanatate@click.ro, tel.: 0372.130.334

ABONAMENTE / INFORMAŢII: 031.860.30.57; 031.860.30.85 (numere cu tarif normal, disponibile de luni până vineri, între orele 9.00 şi 18.00); abonamente@adevarulholding.ro

Redacţie
Director editorial: Carmen Eberhat
Director de creaţie: Nicoleta Toma
Editor coordonator: Claudia Georgevici
Redactori: Raluca Cocriş, Alina Corneanu, Irina Groza, Andreea Tudorică, Monica Georgescu, Elena Diaconu, Sorina Severin
Layout: Anne Marie Olănescu, Adriana Popescu
Editor foto: Amalia Dobre
Prelucrare imagine: Cătălina Grosu (şef departament), Liliana Voica
Corectură: Iuliana Anghel

Marketing & Publicitate
Sales Manager: Mădălina Putineanu (madalina.putineanu@adevarulholding.ro)
Brand Manager: Steluţa Zamfir
Coordonator producţie: Constantin Delta
Publicaţie tipărită la Radin print
„Click! Sănătate" este o publicaţie Adevărul holding

Management Grupul de Publishing
Director dezvoltare: Gabriela Stan
Director online: Vlad Epurescu
Director publicitate: Costin Velicu
Director marketing: Mircea Ionescu
Director producţie: Ionuţ Matei
Director distribuţie: Daniela Zamfir

Management Adevărul Holding
Director general: Peter L. Imre
Director financiar: Florin Vieru

ISSN 2065-6831